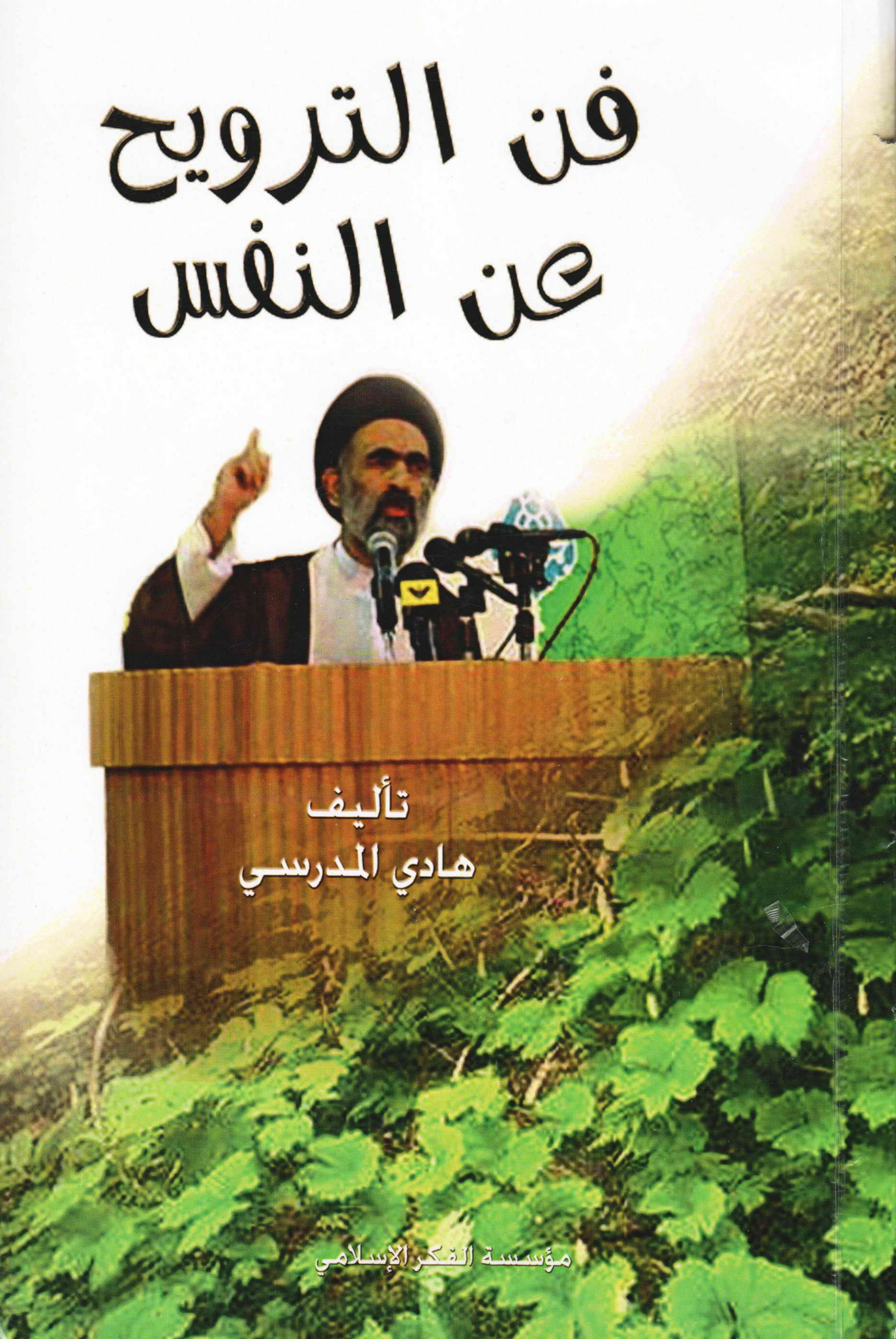


فن الترويح
عن النفس
تأليف
هادي المدرسي
مؤسسة الفكر الإسلامي

هادي المدرّسي

فن الترويح عن النفس

مؤسسة الفكر الاسلامي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

الحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَـالَمِينَ *

الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ * مَـٰلِكِ يَوْمِ

الدِّينِ * إِيَّاكَ نَعْبُدُ وإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

* اهْدِنَا الصِّراطَ الْمُسْتَـقِيمَ *

صِراطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ

وَلَا الضَّـآلِينَ *

لماذا الترويح عن النفس؟

لماذا الترويح عن النفس؟
أليست الحياة جدّاً، لا لعب فيها؟
وأليس اللّهو عملاً يليق بالصغار، وليس الكبار؟
فلماذا الحديث عن الترويح والترفيه وما شابه ذلك؟
والجواب:
هنالك نوعان من الناس:

نوع يرى الترويح عن النفس هدفاً لحياته، فيقضي عمره كلّه وهو يبحث عن متعة هنا، ولذّة هناك، وعن راحة هنا، وترويح هناك. وهو غالباً ما يموت وحسرة اللذّة المطلقة، والراحة التامة عالقة في قلبه. فمن يبحث عن ترويح مطلق سيتعب اكثر من غيره من دون ان يحصل حتى على ترويح نسبي.

ونوع يرى الحياة جدّاً، وليس لهواً، كما يرى الوجود حقّاً وليس

باطلاً، ولكنه يرى الترويح عن النفس حقّاً من حقوقه، وبعضاً مما احلّه الله تعالى للانسان في هذه الحياة، ومقدّمة للعمل والنشاط، والجدّ والاجتهاد. فيمارس اللّهو الحلال بقدر. ويروّح عن نفسه بقدر، وهو يبتغي فيما آتاه الله الدار الآخرة، ولا ينسى نصيبه من الدنيا..

وبمقدار ما يكون النوع الاول على خطأ. يكون النوع الثاني على صواب..

فالحياة تتطلّب الاستراحة، كما تتطلّب النشاط. والعمل الدائم بلا ترويح، كالترويح الدائم بلا عمل.. كلاهما يؤدي الى توقف النشاط..

فمن دون الترويح عن النفس لا يستطيع احدنا ان يحافظ على رباطة جأشه، أو ان يحتفظ بالرّويّة والتعقّل في تصرّفاته، أو ان يحتفظ بالطاقة للعمل في حياته..

انك لا تستطيع ان تعمل من دون ان تروّح عن نفسك بين فترة وأُخرى، كما لا تستطيع ان تروّح عن نفسك من دون أن تعمل وتكسب ما تحتاجه للترويح عن نفسك..

وهكذا فان «النشاط» و«الترويح» طرفا السلّم، فكلاهما ضروري للانسان ولا معنى لاحدهما دون الآخر، فلا قدرة لأحد على العمل من دون ان يستريح، ولا معنى للراحة من دون التعب..

ان الاستراحة بعد العمل، يشحن النفس طاقة اضافية لمواصلة النشاط، ومن دونها يكون الدمار والانهيار.

يقول الحديث الشريف: «فكّر في مقادير الليل والنهار كيف وقعت على ما فيه صلاح هذا الخلق، فصار مُنتهى كلّ واحد منهما إذا امتدّ الى

خمس عشرة ساعة لا يُجاوز ذلك.

أفرأيت لو كان النهار يكون مقداره مائة ساعة او مائتي ساعة، الم يكن في ذلك بوار كلّ ما في الارض من حيوان ونبات؟ امّا الحيوان فكان لا يهدأ ولا يقرّ طول هذه المدّة، ولا البهائم كانت تُمسك عن الرّعي لو دام لها ضوء النهار، ولا الانسان كان يفتر عن العمل والحركة، وكان ذلك سيهلكها أجمع ويؤدّي الى التلف..»[1]

وهكذا فان المحافظة على التوازن بين كل من «الاستراحة» و«النشاط» ضرورية للصحّة العقلية، والذهنية، وللاستمرار في عمارة الأرض، وبناء الحضارة.

واذا ما اختل هذا التوازن فسوف ينهار التماسك الداخلي للانسان، وكيف يستطيع من تبعثرت ذاته ان يُنجز عملاً من الاعمال؟

يقول الحديث الشريف:

«إجتهدوا في أن يكون زمانكم أربع ساعاتٍ: ساعةً لمناجاة الله؛ وساعةً لأمر المعاش؛ وساعة لمعاشرة الإخوان والثّقات؛ وساعةً تخلون فيها للذّاتكم في غير محرّم. وبهذه الساعة تقدرون على الثلاث..»[2]

فالنشاط هو نتاج الإستراحة. ففيها يعزّز احدنا مصادر الطاقة العصبية عنده، لينفق منها في ساعات العمل. والاّ فكيف ينفق شيئاً مما لم يحصل عليه؟

وقد يقول قائل: أليس من الأفضل ان نؤكّد على العمل بدل التأكيد

---

١ ـ البحار، ج ٣ ص ١١٨.
٢ ـ تحف العقول ص ٣٠٢.

على الترويح عن النفس؟

والجواب: ان شهوة النفوذ، وامتلاك القوة، ونهم جمع المال والثروات، والرغبة في تجاوز المنافسين، كثيراً ما تدفع بالانسان الى ما وراء حدود طاقته، فلا يجد متسعاً من الوقت لكي يستريح، وقد يرى البعض ان الترويح عن النفس هو ضياع في عمر الانسان.

وتلك هي رؤية قصيرة النظر، لأن ساعات الفراغ إذا صرفت في الترويح الصحيح عن النفس، هي اضافة الى عمر الانسان لأنها تزيل عنه آثار التعب، وتغسل عن اعصابه نتائج العمل وتدفعه الى المزيد من النشاط..

ان المشكلة في الذين لم ينجزوا شيئاً في حياتهم ليست في وجود ساعات الترويح عن النفس الكثيرة لديهم، بل في عدم وجود اهداف محدّدة لديهم، وضآلة هممهم، وضياع الخطة لديهم..

والّا فان كل العظماء كانوا ـ بالرغم من انشغالاتهم ـ يمتّعون أنفسهم، بين حين وآخر، ويروّحون عن أنفسهم في ساعات الفراغ..

وهكذا فان الترويح عن النفس ضروري من اجل العمل ذاته، فحتى المحاربين هم بحاجة الى محطات استراحة في ميدان المعارك.

ويعرف ابطال الرياضة ان الاجهاد، قبل الدخول في المباريات، لا يحقّق لهم الفوز المنشود، وقد يفوّت عليهم الفرصة، ويقلب النتيجة المرجوة، فهم يستريحون بمقدار الكافية، ثم يهبّون الى الميدان بكل قوة واندفاع.

وهكذا فان عليك ان تعرف بدقّة: متى تبدأ ساعة العمل، ومتى يبدأ

وقت الراحة، من دون ان تخلط بينهما. فلا عمل وقت الراحة، ولا استراحة وقت العمل، فانت تمتلك «بطارية» داخلية اذا فرغت فلابدّ من اعادة شحنها، ولا يتمّ ذلك الاّ اذا توقفت عن العمل، فترة من الزمن تكفي لإعادة اعصابك الى هدوئها، واراحة عضلاتك، لتعود الى النشاط من جديد، وأنت غير سئم من العمل، ولا ضجر من الحياة..

ولابدّ من اعادة التأكيد على ان المطلوب هو الراحة بعد العمل، ومن اجله، وليس الراحة من غير العمل، ذلك ان وهم التعب، أو التعب الروحي الناجم عن الكسل، أو ضعف الهمّة، او الضجر او ما شابه ذلك يجب ان نعالجه بالعمل، وليس بالإستراحة..

يقول الامام علي «ع»: **«ايثار الدعة، يقطع اسباب المنفعة»**.

❊ ❊

وقد يقول قائل: إن ثقافتنا تقول ان الدنيا ليست بدار راحة، فكيف يكون مطلوباً منا أن نهتم بلذاتنا واستراحتنا، وساعات فراغنا فيها؟

والحق ان الدنيا ليست بدار راحة، فتلك حقيقة يشعر بها الجميع، ولكنها ايضاً ليست بدار عذاب.. فمن جعلها دار عذاب، فهو ممن تعجّل ذلك لنفسه، والاّ فان الله تعالى ليس بظلام للعبيد..

يقول الحديث الشريف: «اعلم ان الله تعالى، يُراد (يُطلب) باليسير، ولا يراد بالعسير. كما انّه تعالى أراد بخلقه التيسير، ولم يرد بهم التعسير»[١].

فادخال السرور على النفس، وعلى الناس هو مما يريده الله للناس.

---

١ ـ البحار ج ٧٤ ص ١٣.

وتحريم ذلك ليس اقلّ من تحليل ما حرّمه الله يقول تعالى: «قل: من حرّم زينة الله التي اخرجها لعبادة، والطيبات من الرزق؟!»

«قل: هي للذين آمنوا في الحياة الدّنيا، خالصة يوم القيامة، كذلك نفصّل الآيات لقوم يعلمون»[1].

اننا نهينا عن تحريم ما احل الله، تحت طائلة العقاب يقول ربّنا: «يا ايها الذين آمنوا: لا تحرمّوا طيبّات ما احل الله لكم، ولا تعتدوا، ان الله لا يحب المعتدين، وكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً، واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون»[2].

ولقد روي ان هذه الآية نزلت في حقّ عدةٍ من اصحاب النبيّ «ص»، انّهم اتفقوا على ان يصوموا النهار، ويقوموا الليل، ولا يناموا على الفراش، ولا ياكلوا اللحم، ولا يقربوا النساء والطيب، ويلبسوا المسوح، ويرفضوا الدنيا ويسيحوا في الارض.. فخطب النبي «ص»: فقال: «ما بال اقوامٍ حرّموا النساء والطيب والنوم وشهوات الدنيا؟ أمّا اني لست آمركم ان تكونوا قسيسين ورهباناً، فانّه ليس في ديني ترك اللحم والنساء، ولا اتخاذ الصوامع، وان سياحة أُمّتي ورهبانيتهم الجهاد..»[3].

ولقد شكى احد اصحاب الامام علي «ع» واسمه العلاء بن زياد الحارثي اخاه عاصم بن زياد قائلاً للامام: ان اخاه لبس العباءة وتخلّى من الدنيا فقال الامام: عليّ به

---

١ ـ الاعراف ـ ٣٢.
٢ ـ سورة المائدة ٨ ـ ٨٧.
٣ ـ البحار ج ٤٠ ص ٣٢٨.

فلما جاء قال: يا عُديَّ نفسه، لقد استهام بك الخبيث، أمّا رحمت اهلك وولدك؟ اترى الله احلّ لك الطيبات وهو يكره ان تأخذها؟..[1]

ومن الواضح ان لا تناقض بين التقوى والدنيا، اذا التزمنا بحدود ما شرح الله تعالى.. يقول الامام علي «ع»: «واعلموا ـ يا عباد الله ـ ان المتّقين حازوا عاجل الخير وآجله، شاركوا اهل الدنيا في دنياهم، ولم يشاركهم اهل الدنيا في آخرتهم: اباحهم الله في الدنيا ما كفاهم به واغناهم، قال الله عزّوجل: «قل: من حرّم زينة الله التي اخرج لعباده والطيبات من الرزق، قل: هي للذين آمنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة..»، سكنوا الدنيا بافضل ما سكنت، واكلوها بافضل ما اكلت، شاركوا اهل الدنيا في دنياهم، فاكلوا معهم من طيبات ما ياكلون، وشربوا من طيبات ما يشربون..[2]

* *

ولقد عاتب الله الذين حرّموا مارزقهم الله، واعتبر ذلك ضلالاً، واتباعاً لخطوات الشيطان..

يقول تعالى: ﴿قد خسر الذين قتلوا اولٰدهم سفها بغير علم وحرّموا ما رزقهم الله افترآء على الله قد ضلوا وما كانوا مهتدين * وهو الذي انشأ جنّات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أُكله والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه كلوا من ثمره اذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين * ومن الأنعام حمولة وفرشا كلوا مما رزقكم الله ولا تتّبعوا خطوات الشيطان إنّه لكم عدو مبين * ثمانية ازواج

---

١ ـ شرح نهج البلاغة / عبده ج ٢ / ٢١٣.
٢ ـ امالي الطوسي ج ١ ص ٢٥ ـ ٢٦.

من الضأن اثنين ومن المعز أثنين قل آلذكرين حرم أم الانثيين أمّا اشتملت عليه ارحام الانثيين نبؤوني بعلم إن كنتم صادقين * ومن الإبل اثنين ومن البقر اثنين قل آلذكرين حرم إم الانثيين أمّا اشتملت عليه ارحام الانثيين ام كنتم شهدآء إذ وصّاكم الله بهذا فمن أظلم ممن افترىٰ على الله كذباً ليضل الناس بغير علم ان الله لا يهدي القوم الظٰلمين * قل لا أجد في مآ أُوحي إليّ محرّماً على طاعم يطعمه إلّا أن يكون ميتةً أو دماً مسفوحاً أو لحم خنزير فإنّه رجسٌ أو فسقاً أُهل لغير الله به فمن اضطر غير باغ ولا عادٍ فإن ربّك غفور رحيم * وعلى الذين هادوا حرّمنا كل ذي ظفرٍ ومن البقر والغنم حرّمنا عليهم شحومهما إلّا ما حملت ظهورهما أو الحوايا أو ما اختلط بعظمٍ ذلك جزيناهم ببغيهم وإنّا لصادقون * ﴾ (١)

ان هنالك اموراً حرّمها الله، وهي قليلة جداً بالقياس الى ما احله الله، والتوسّع في دائرة الحرام، حرام حتماً، يقول ربّنا لنبيه الكريم «يا ايها النبيّ.. لم تحرّم ما احلّه الله لك، تبتغي مرضات ازواجك، والله غفور رحيم» (٢)

ويقول: «كل الطعام كان حلاً لنبي اسرائيل، الّا ما حرّم اسرائيل على نفسه» (٣)

وربّنا حينما يحلّل شيئاً فهو يريدنا أن نتمتّع به، فقد جاء في الحديث الشريف عن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ان الله تعالى يحبُّ ان

---

١ ـ سورة الانعام الآيات: ١٤٠ ـ ١٤٦.
٢ ـ سورة التحريم: ١
٣ ـ سورة آل عمران: ٩٣.

يؤخذ برخصه كما يحبُّ ان يؤخذ بعزائمه[١].

واذا افترضنا ان الترويح عن النفس، هو نوع من انواع العمل من اجل الدنيا، فليس فيه ايّ خير، لاننا مطالبون بأن نعمل من أجل الدنيا بمقدار ما نعمل للآخرة، وهذا ما اشار اليه الامام الكاظم «عليه السلام» حينما قال «اجعلوا لانفسكم حظّاً من الدنيا باعطائها ما تشتهي من الحلال، وما لا يثلم المروّة ومالا سرف فيه واستعينوا بذلك على امور الدين، فإنّه روي ليس منا من ترك دنياه لدينه، أو ترك دينه لدنياه»[٢]

يقول لقمان لابنه «يا بني.. لا تدخل في الدنيا دخولاً يضرّ بآخرتك، ولا تتركها تركاً تكون كلاًّ على الناس[٣].

ثم ألم يحرّم الله تعالى : الرهبانية» باعتبارها عزوفاً عن الحياة وما فيها من المتع واللذات؟

يقول تعالى: «ورهبانية ابتدعوها، ماكتبناها عليهم الّا ابتغاء رضوان الله، فما رعوها حقّ رعايتها»[٤].

فمن مهمّات المؤمنين: الاهتمام بالدنيا كما هي من مهمّاتهم الاهتمام بالآخرة: يقول الحديث الشريف: «اعظم الناس همّاً: المؤمن، يهتمّ بامر دنياه وامر آخرته»[٥].

نعم ليس من الصحيح ان يتعلّق الانسان بدنياه بحيث يُنسيه ذلك

---

١ ـ مستدرك الوسائل ج ١ ص ١٨.
٢ ـ البحار ج ٧٨ ص ٣٢١.
٣ ـ البحار ج ٧٣ ص ١٢٤
٤ ـ سورة الحديد: ٢٧
٥ ـ كنز العمال ج ٢ ٧٠٢.

آخرته، ويغلب على عقله، فان «من غلبت الدنيا عليه، عـمى عـما بـين يديه»[١].

امّا اذا اردناها من غير أن تغلب على عقولنا، فهي الوجه الآخر من حبّ الآخرة..

وقد روي عن ابن ابي يعفور: قلت لأبي عبدالله عليه السـلام: انّـا لنحبّ الدّنيا، فقال لي: تصنع بها ماذا؟ قلت: أتزوّج منها وأحجّ وأُنفق على عيالي وأُنيل إخواني وأتصدّق، قال لي: ليس هذا مـن الدّنـيا، هـذا مـن الآخرة[٢].

ولهذا فليس من الصحيح ان نلغي الدنيا تماماً، لان ذلك غير ممكن كما ليس من الصحيح أن نسبّها، ونلعنها، لانها جزء منّا. يـقول الحـديث الشريف: «**لا تسبّوا الدّنيا فنعمت مطيّة المؤمن فعليها يبلغ الخير وبها ينجو من الشرّ، إنّه إذا قال العبد: لعن الله الدّنيا، قالت الدنيا: لعـن الله أعـصانا للرّبّ**»[٣].

١ ـ غرر الحكم ودور الكلم.
٢ ـ البحار ج ٧٣ ص ١٠٦.
٣ ـ البحار ج ٧٧ ص ١٧٨.

مجالات الترويح عن النفس

بمقدار ما هنالك من اعمال فان هنالك مجالات للاستراحة منها، والترويح عن النفس فيها.

وبما ان لكل شخص طريقته الخاصة في الحياة، فان رغبات الناس في الترويح تختلف، كما تختلف اطوارهم ولعلّ ما يريح احدنا يزعج الآخر، والعكس ايضاً صحيح..

المهم ان الترويح مادام ضرورياً بين حين وآخر فان مسألة، كيف؟ واين؟ ومتى؟ تكون اموراً خاصة يحدّدها الانسان نفسه، حسب وضعه الشخصي وظروفه الاجتماعية، وطريقته الخاصة.

غير ان هنالك مجالات عامّة تعتبر أُطراً للترويح ولعلّ الجميع يرغب في الاستفادة منها، بشكل أو بآخر نذكر منها مايلي:

١ ـ اللجوء الى المتع المحلّلة، واللذات المشروعة.

٢ ـ السفر.

٣ ـ الإخلاد الى احضان النوم.

٤ ـ مسامرة الاصدقاء.

٥ ـ السباحة، والاستحمام.

٦ ـ التمشي.

٧ ـ الدعابة.

٨ ـ الرياضة.

٩ ـ الإختلاء بالذّات.

١٠ ـ ركوب الخيل.

١١ ـ الاسترخاء

١٢ ـ ممارسة الهوايات المفضلة

يقول الحديث الشريف: «النشوة في عشرة أشياء المشي، والركوب، والارتماس في الماء، والنظر الى الخضرة، والأكل والشرب، والنظرة الى المرأة الحسناء، والجماع، والسواك، ومحادثة الرجال»[١].

---

١ ـ الخصال، ص ٤٤٢.

اللجوء الى المتع المحللة

واللذات المشروعة

لا شيء كاللذات المشروعة يمكنها ان تروّح عن النفوس الادران، وتزيل عنها الآلام وتنسّيها المشاكل.

وهي حاجات حقيقية في الأنسان يشتهيها بكل وجوده، ويشعر لدى اشباعها بنشوة عارمة، وارتياح عظيم. ولذلك فمن الطبيعي جداً ان نسعى اليها، ونبحث عن مصادرها، ونقبل عليها، ونتمنّاها، ونجوب من اجلها الآفاق..

فالشهوات جزء من وجود الانسان. واشباعها ـ عن طريقها الصحيح ـ ليس حقاً طبيعياً فحسب، بل الامتناع عنها شذوذ وانحراف..

وهذا ما اشار اليه رسول الله «صلى الله عليه وآله وسلم» حيث قال «ليس في أُمّتي رهبانية ولا سياحة ولاّزم يعني سكوت[1].

---

١ ـ البحار ج ٧٠ ص ١١٥.

وجاء في آخر: «**على العاقل ان لا يكون ظاعناً الّا في ثلاث: تزوّد لمعاد، أو مّرمة لمعاش، أو لذّة في غير محرّم**[1]».

وهكذا لابدّ من تقسيم الزمن على ثلاث:

آ ـ العمل من أجل الآخرة.

ب ـ والعمل من اجل المعاش.

ج ـ واشباع اللذّات.

وحسب تعبير الامام علي «ع»: «للمؤمن ثلاث ساعات: فساعة يناجي فيها ربّه، وساعة يرمّ معاشه، وساعة يخلّي بين نفسه وبين لذتها فيما يحلّ ويجمل[2].

واللذات كثيرة، ولكن من أهمّها:

لذّة الجنس

ولذّة الطعام

ولذّة الشراب

ولذّة اللباس.

ولذّة المسكن والمركوب..

وكلّها لذات ترتبط بالجسد وهي فى ذات الوقت من حاجات البشر الاساسية فلاحياة له بدونها.. فكيف يعيش الانسان من غير طعام، او من غير شراب، أو من غير ملبس او مسكن؟ وكيف يستمر الجنس البشري من

---

١ ـ مكارم الاخلاق ص ٥٥٧.

٢ ـ نهج البلاغة ٣/٢٤٨.

دون تزاوج بين الرجل والمرأة؟

وكما ان تلك هي حاجات اساسية فهي ايضاً لذيذة ومشتهاة فقد «زيّن للناس حبّ الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسوّمة والانعام والحرث ذلك متاع الحياة الدنيا»[1].

ومادامت هي متاع الحياةالدنيا، وما دمنا نعيش نحن في هذه الحياة، فهي اذن متاعنا. وربّنا يقول: «ولكم في الارض مستقر ومتاع الى حين»[2].

وليس من العيب ان نمتلك شهوات ورغبات، وان نشبعها بل العيب ان تمتلكنا الشهوات والرغبات، وتسلبنا ارادتنا.

ان الشهوات هي مصائد الشيطان[3] ـ حسب تعبير الامام علي «ع» ولهذا حذّرنا من تحكّم الشهوات علينا. ففي الحديث الشريف: «ايّاكم وتحكّم الشهوات **عليكم، فان عاجلها ذميم، وآجلها وخيم**»[4] فان «من لم يملك شهوته لم يملك عقله»[5].

وأفضل طريقة لمنع غلبة الشهوات، هي أن تتحكم فيها، ونختصر في اشباعها بمقدار الحاجة.

يقول الامام علي «ع»: «اذا غلبت عليك الشهوة فاغلبها

---

١ ـ سورة آل عمران ١٤.
٢ ـ سورة البقرة: ٣٦.
٣ ـ غرر الحكم ودرر الكلم ٢/١٤٣.
٤ ـ المصدر ٢/٣٢٤.
٥ ـ المصدر ٥/٤١٦.

بالأختصار»[1].

وهكذا فان الأستمتاع بلذات الحياة، حينما لا يكون على حساب قيم الحقّ والعدل، ولا يكون على حساب الآخرة ايضاً، فان فيها اجراً وثواباً ايضاً.. لاننا طُولبنا بذلك..

يقول ربّنا تعالى: «وكلوا واشربوا من رزق الله»[2]

ويقول: «وانكحوا ما طاب لكم من النساء»[3] «فما استمتعتم به منهن فآتوهن اجورهن»[4].

يقول الحديث الشريف ان الله جعل لعباده الليل ليسكنوا فيه من حركات التعب ونهضات النصب، وجعله لباساً ليلبسوا من راحته ومنامه، فيكون ذلك لهم جماماً وقوة، ولينالوا به لذّة وشهوة.[5]

يقول الحديث الشريف: «**إجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا باعطائها ما تشتهي من الحلال، وما لا يثلم المروّة وما لا سرف فيه، واستعينوا بذلك على امور الدين، فإنّه روي: ليس منّا من ترك دنياه لدينه، أو ترك دينه لدنياه**»[6]. وهكذا فان المطلوب هو ان نعطي انفسنا ما تشتهيه من الحلال، ففيه اللذّة والراحة والثواب ايضاً.واليك فيما يلي بعض القواعد:

اولاً ـ مارس اللذّة بروحك، وجسمك، وامزجها بذوقك. فكما انك

١ ـ غرر الحكم ودرر الكلم ٣/١٨٧.
٢ ـ سورة البقرة: ٦٠.
٣ ـ سورة النساء: ٣.
٤ ـ سورة النساء: ٢٤.
٥ ـ الصحيفة السجادية ـ الدعاء ٦ ص ٦٨.
٦ ـ البحار ج ٧٨ ص ٣٢١.

تتذوق الطعام، فتأكله وقد هيّئت له كل ما يرضي ذوقك، ولا تكتفي بمجرد تحضير الطعام، كذلك لابدّ ان تتهيىء للذاتك بحيث ترضي ذوقك، وروحك، بالاضافة الى ارضاء جسمك..

ثانياً ـ مارس اللذّة، ليس كواجب تؤديه، بل كهواية تمارسها بشوق ورغبة، سواء كان الامر يرتبط بلذة الطعام، ام لذّة المنام، ام لذّة الجنس..

ثالثاً ـ اقتطع من وقتك ساعة من بين ساعات العمل، واستسلم فيها للذة محلّلة تزيل عنك كل انواع التوتّر، وتعطيك شحنة من الطاقة، وتعيد الى قلبك نضرة الحياة.

رابعاً ـ كن حازماً مع نفسك، حتى لا تكون اللذّة هي التي تسيّرك لأن الوله باللذات يؤدي الى عواقب سيئة.

وكما يقول الامام علي «ع» فإنّه «قلّ من غرّي باللذات الاّ كان بها هلاكه»[١] ولا شك انّه «لا تقوم حلاوة اللذّة بمرارة الافات»[٢] و«لا خير في لذّة توجب ندماً، وشهوة تعقب المأ»[٣].

---

١ ـ غرر الحكم ودرر الحكم ٥١٧/٤.
٢ ـ المصدر ٤٢٣/٦
٣ ـ المصدر ٤٣٢/٦.

ممارسة السفر

بين حين وآخر يحتاج الانسان الى ان يغير الأجواء التي يعيش فيها، لأن روحه تتعب من الصور المتكرّرة، والوجوه المتكرّرة والظروف المتكرّرة، ويتوق الى تغيير نمط حياته، ومحيطه الذي يكتنفه.

ولهذا كان السفر ضرورياً. ففيه خروج عن الرّوتين، وتبديل لما اعتاد عليه..

ان احدنا قد يضجر حتى من زوجته واولاده، وهو لذلك بحاجة الى الابتعاد المؤقت عنهم، ليعود اليهم اكثر شوقاً من ذي قبل..

وهكذا فان في السفر متعة للجسم والروح..

ان في السفر ـ كما يقول الإمام علي «ع» خمس فوائد:

اولاً ـ التفريج عن الهمّ.

ثانياً ـ الاكتساب للمعاش

ثالثاً ـ التحصيل للعلم

رابعاً ـ المعرفة للآداب والعادات والتقاليد

خامساً ـ الاصطحاب للأماجد..

يقول رسول الله «ص» «سافروا تصحوا، وتغنموا، وترزقوا»[1].

وفي التاريخ قلّ ان نجد عظيماً لم يسافر، فالانبياء كانوا يهاجرون، ولربّما كان بعضهم يقضي جلّ عمره في الأسفار.

وربّنا تعالى يطالبنا بالسير في الأرض. يقول تعالى: «أفلم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها، او اذان يسمعون بها، فإنّها لا تعمى الابصار، ولكن تعمى القلوب التي في الصدور»[2].

ويقول: «قل: سيروا في الارض فانظروا..[3]

ويقول: «اولم يسيروا في الارض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم»[4].

ان السفر سياحة، وصحّة، بالاضافة الى انّه تعليم وتنمية ولذلك جاء في الحديث الشريف: «سيحوا في الارض، فان الماء اذا ساح طاب واذا وقف تغيّر واصفر»[5].

ولكي يأتي السفر ترويحاً عن النفس، ومتعة للعقل والروح فلابد من اتباع الخطوات التالية:

اولاً ـ انتخب صديق السفر

---

١ ـ كنز العمال، خ ١٧٤٦٩.
٢ ـ سورة الحج، ٤٦.
٣ ـ سورة العنكبوت ٢٠.
٤ ـ سورة الروم: ٩.
٥ ـ البحار ج ٧٧ ص ٤٩.

يحتاج الانسان في سفره الى من يتبادل معه المشاعر والاحاسيس ويشاركه في تحمل اعباء السفر، ويكون له عوناً في الحالات الطارئة.

لذا روي عن الامام علي «عليه السلام» انّه قال «لا تصحبنّ في سفرك من لا يرى لك الفضل عليه كما ترى له الفضل عليك»[1].

فكم من اشخاص اصيبوا بالموت، أو عاهة دائمة، أو جرحوا، لأنهم كانوا وحيدين في اسفارهم، ولو كان معهم شخص آخر فلربما لم يصابوا بشيء؟

ومن هنا جاء في الحديث: «سَلْ عن الرفيق قبل الطريق، وعن الجار قبل الدار»[2].

ثانياً ـ خذ معك ما تحتاج اليه مما يخفّ وزنه ويسهل حمله، انتخب بعناية ما يمكن أن تحتاج اليه في سفرك، فلربّ شيء صغير، كالابرة والخيط يحلّ لك مشكلة كبيرة..

يقول لقمان الحكيم لولده: «يا بني: سافر.. بابرتك، وخيوطك ومخرزك، وتزوّد معك الادوية، تنتفع بها انت ومن معك، وكن لاصحابك موافقاً الا في معصية الله تعالى»[3]

ثالثاً ـ خذ معك مبلغاً من المال يزيد عن حاجتك.

المصاريف ليست كلّها منظورة، فلربما تحتاج الى المال اكثر مما كنت تتوقع، ومن الافضل ان تحتاط باخذ اكثر مما تحتاج اليه..

---

١ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٦٧.
٢ ـ شرح نهج البلاغة ـ لابن ابي الحديد ج ١٦ ص ١١٣.
٣ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٧٠.

يقول الحديث الشريف: «المروّة في السفر كثرة الزاد»[1].

رابعاً ـ اختر سفرة ترضي الجميع.

انك قد تحتاج الى سفرة زاخرة بالحركة فيما زوجتك تتطلع الى الهدوء، واولادك يتطلبون حفزاً مستمراً. خذ في الاعتبار حاجات كل واحد منهم واشركهم في عملية التخطيط. وقد تحتاج الى مراعاة رأي الاكثرية منهم.

خامساً ـ استعد للحوادث غير المتوقّعة.

كن واقعياً، ولا تنتظر سفرة بلا مشاكل، فقديماً قيل: «السفر قطعة من العذاب»[2].

فقد يتعرّض ولدك لضربة الشمس، وقد يتخاصم الأولاد، وقد تضيع محفظة نقودك. وقد تضيّع زوجتك الطريق. فتلك امور طبيعية في السفر.

استعد للحوادث. غير المتوقعة هذه، والاّ فانك تتّجه نحو خيبة الأمل.

سادساً ـ وضّب الحقائب باكراً..

لا تترك كل شيء لآخر لحظة. فالايام الأخيرة تكون عادة محشورة بشكل لا يطاق.. ومن الافضل ان ترتب امورك مبكراً. حتى تكون الانطلاقة متفائلة..

سابعاً ـ اترك الأعمال جانباً.

---

١ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٦٦.
٢ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٢٢.

لتكن سفرتك من اجل الترويح، بعيدة عن الأعمال الروتينية، فقاوم رغبتك الملحّة في اصطحاب حقيبة العمل معك في السفر.

ثامناً ـ تّعد الى نيا بيع الحياة.

ان التمتّع بجمال الحياة التي خلقها الله تعالى حقّ من حقوقك كما انّه ضروري لضمان رفاهيتك العاطفية. خطّط لنزهة على الشاطىء تتمتع فيها بالنظر الى البحر الذي فيه عجائب الله، وبدائع الخلق.

أو خطّط لنزهة في الغابة.

أو تمتّع بتسلق الجبال.

ان الطبيعة توحي للانسان بالراحة، وتمتص منه التوتّر فاعط لنفسك فرصة لذلك.

تاسعاً ـ اعط الصدقة قبل سفرك

ان أخطار السفر كثيرة، فتجنّبها بالصدقة قبله.

يقول الحديث الشريف: «افتتح سفرك بالصدقة، فانك تشتري سلامة سفرك»[1].

«فالصدقة تدفع البلاء، وهي انجح دواء، وتدفع القضاء وقد ابرم إبراماً، ولا يذهب بالأدواء والصدقة»[2].

عاشراً ـ أدِّ ما عليك من واجبات العبادة، ولا تنسَ ذكر الله.

ليس السفر عذراً لترك الواجبات. ولقد كان ربّنا رحيماً بنا حينما

---

١ ـ البحار ج ١٠٠ ص ١٠٣.
٢ ـ المصدر ج ٦٢ ص ٢٦٩.

وضع عنّا الصوم وقصّر في الصلاة في الأسفار. فلا يصحّ بعد ذلك ان يتهاون احدنا في السفر بواجباته.

يقول الحديث الشريف: «لا يخرج احدكم في سفر يخاف فيه على دينه وصلاته»[1].

حادي عشر ـ إكتسب صديقاً في كل مكان.

يمكنك كسب اصدقاء في كل مكان تذهب اليه، ولا يهمّ موقعه الاجتماعي، فقد يكون موظفاً في شركة طيران، أو صاحب حانوت صغير، أو عاملاً في فندق..

فابناء البلاد ينفعونك كثيراً جداً في مختلف المجالات، ولربما يمنعون عنك الكثير من الخسائر.

ثاني عشر ـ تعامل مع رفاق السفر برفق وكرم.

وذلك يتطلّب خمسة امور.

الأوّل ـ ان لا تقوم بامر من دون اخذ رأيهم فيه.

الثاني ـ ان تكون متعاوناً معهم في امورهم.

الثالث ـ ان تحافظ على روح المرح معهم.

الرابع ـ أن تنفق عليهم اذا احتاجوا الى ذلك.

الخامس ـ ان لا تبوح باسرارهم.

يقول الحديث الشريف: **«المروّة في السفر كثرة الزاد وطيبه، وبذله لمن كان معك، وكتمانك على القوم سرّهم بعد مفارقتك ايّاهم، وكثرة**

---

١ ـ البحار ج ١٠ ص ١٠٨.

المزاح في غير ما يسخط الله عزّوجل»[1]

وقال لقمان لإبنه: إذا سافرت مع قوم فأكثر استشارتهم في أمرك وأمرهم، وأكثر التبسّم في وجوههم، وكن كريماً على زادك بينهم، وإذا دعوك فأجبهم، وإذا استعانوك فأعنهم، واغلبهم بثلاث: طول الصّمت، وكثرة الصّلاة، وسخاء النفس بما معك من دابّة أو مال أو زاد وإذا استشهدوك على الحقّ فاشهد لهم، واجهد رأيك لهم إذا استشاروك.. وإذا رأيت أصحابك يمشون فامشِ معهم، وإذا رأيتهم يعملون فاعمل معهم، وإذا تصدّقوا وأعطوا قرضاً فأعطِ معهم، واسمع ممّن هو أكبر منك سنّاً...[2].

المهم أن تكون مع رفاقك كاحدهم، وان تكون خفيف الدّم، وتتجنّب ان تكون «كلّاً» عليهم.. وقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وآله، انّه أمر أصحابه بذبح شاة في سفر فقال رجل من القومِ عليَّ ذبحها، وقال الآخر: على سلخها، وقال آخر: عليَّ قطعها، وقال آخر: عليَّ طبخها، فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليَّ ان القط لكم الحطب!.

فقالوا: يا رسول الله لا تتعبنّ بآبائنا وامّهاتنا انت، نحن نكفيك؟!

قال: عرفت انكم تكفوني، ولكن الله عزّوجل يكره من عبده إذا كان مع اصحابه إن ينفرد من بينهم، فقام يلقط الحطب لهم[3]

---

١ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٦٦

٢ ـ سنن ابي داود ج ١٣ ص ٤٢٢.

٣ ـ البحار ج ٧٦ ص ٢٧٣.

الإخلاد الى النوم

النوم ملجأ امين للابتعاد عن مشاكل الحياة، والتخلّص من الهموم وازالة مختلف انواع التوتّر.. فهو ـ كما يقول الامام علي «ع» «راحة من الم»[1].

غير ان النوم، نومان.

نوم الهروب من الحياة.

ونوم الاستعداد للحياة.

والأوّل هو نوم الغافلين، والثاني هو نوم الاذكياء الذي ورد فيه الحديث الشريف: «حبّذا نوم الاكياس».

كما ان الراحة، راحتان: راحة الخمول، وراحة النشاط. وعلى كل حال فان النوم آية، ونعمة، ورحمة..

يقول تعالى: ﴿ **ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من**

---

١ ـ غرر الحكم ودرر الكلم ١/ ٣٨٠.

فضله ان في ذلك لآيات لقوم يسمعون ﴾ .[١]

ويقول تعالى:﴿ الله الذي جعل لكم اللَّيل لتسكنوا فيه والنهار مبصراً ان اللّه لذو فضل على الناس، ولكن اكثر الناس لا يشكرون * ﴾ [٢]

ويقول تعالى: ﴿ وهو الذي جعل لكم الليل لباساً، والنوم سباتاً، وجعل النهار نشوراً ﴾ [٣]

اذن جعل الله الليل مظلماً لنسكن فيه، واعطى النوم سلطاناً حتى نرتاح به ومنحنا في كل يوم فرصة ثمان ساعات على الاقلّ للراحة والنوم، تبقى لنا ستة عشر ساعة للعمل، والاستمتاع بالحياة.

واذا كانت ساعات اليقظة هي ساعات التوتّر والتمزّق، فان ساعات النوم تعيد الى ذواتنا التماسك المطلوب، وتمنحنا طاقة اضافية لمواصلة اعباء العمل..

يقول شكسبير: «ان النوم يرتق اكمام العناية المهلهلة، ويستحق اهتمامنا في الاوقات العصيبة المجنونة»[٤].

وحسب القرآن الكريم فان النوم يعطينا الامن والطمأنينة يقول تعالى: «اذ يغشّيكم النعاس أمنةً[٥]» ويقول تعالى: «ثم انزل عليكم من بعد الغمّ امنةً، نعاساً يغشى طائفة منكم»[٦].

---

١ ـ سورة الروم: ٢٣.
٢ ـ سورة غافر: ٦١.
٣ ـ سورة الفرقان: ٤٧.
٤ ـ افكار للحياة ص ٣٩.
٥ ـ سورة الانفال: ١١.
٦ ـ سورة آل عمران: ١٥٤.

فالمطلوب من النوم اذن هو «نوم النعاس» الذي يعطينا راحة جسدية، وحذراً نفسياً، وطمأنينة عقلية.

ولكي نعرف اهمية النوم في حياتنا لابدّ ان ننظر الى عواقب النقص فيه. فمن لا ينام بالمقدار الكافي يعيش مهلهل الشخصية، خامل الفكر، يعاني من النقص في التركيز.

ولتحديد عواقب نقص النوم، عمد الباحثون الى اخضاع أشخاص لمجموعة اختبارات نفسانية وسلوكية. فطلب منهم، مثلاً، جمع قائمة من الاعداد أو تذكر مقطع تلي عليهم قبل دقائق. يقول الدكتور تشارلز تشيزلر الاختصاصي باضطرابات النوم: «تبيّن لنا أن كفاية المرء تتدنّى اذا كان محروماً النوم الكافي. كما تتأذّى الذاكرة على المدى القصير، كذلك القدرة على التركيز وأخذ القرار».

والناس الناعسون معرّضون اكثر من غيرهم لارتكاب أخطاء في أعمالهم، بسبب تأثر سرعة ردود فعلهم وقدرتهم على التركيز طويلا. فكثير من الحوادث والكوارث الصناعية، بما فيها كارثتا «ثري مايل آيلاند» و«تشيرنوبيل» النوويتان يحدث في ساعة متقدّمة من الليل أو في ساعات الصباح الاولى، حين تبين للباحثين ان الموظفين الذين يراقبون الأجهزة لا يكونون متيقظين تماماً. وكشفت احدى الدراسات الحكومية الامريكية ان ما يراوح بين واحد وعشرة في المائة من حوادث السير يتعلّق بالنوم، وان نحو عشرين في المائة من السائقين يغفون خلف المقود مرّة على الاقلّ في حياتهم.

إن نقص النوم لليلة واحدة قد يضعف فاعلية المرء العقلية. وأسوا من ذلك ان تأثيرات هذا النقص تراكمية، فالشخص الذي ينام ساعة ونصف ساعة أقلّ مما ينبغي كل ليلة، وعلى نحو متواصل، يشعر بوطأة هذا النقص في آخر ايام العمل الاسبوعية اكثر مما في بداية الاسبوع.

يقول دينجز: «بحلول الليلة الخامسة، يكون خسر سبع ساعات ونصف ساعة، اي ما يعادل نوم ليلة كاملة».

ثم ان هنالك اناساً يخدعون انفسهم، حينما يظنّون ان الامور تسير سيراً حسناً لانهم ينامون «اقلّ» من اللازم على اعتبار ان النوم نقيض النشاط ويؤمنون بأنه من طلب العلى سهر الليالي.. ولكن الحقيقة أن النوم هو «منشّط» من الدرجة الأولى. والذين يعانون من مشكلة قلّة النشاط، انما هم يعانون من ضعف في الإرادة، لا من كثرة النوم. فحتى في ساعات النهار تجدهم لا يقومون بما يجب عليهم وعلى كل حال، فان علينا أن نريّح عن نفوسنا، ونزيل عنها التعب والهمّ، بالاخلاد الى النوم، وان نكون يقظين الى «سراق النوم». وهم في الدرجة الأولى ثلاثة:

الأوّل ـ المزاحمون في غير اوقاتهم. فمن يأتيك في وقت راحتك، انما هو سارق لجزء مهمّ من حياتك.. وفي الحقيقة فان من يوقظك في الوقت غير المناسب، يشبه من يفرض عليك النوم في ساعة العمل.

الثاني ـ تعقيدات النهار. فعندما تتكاثر الضغوط المتأتّية من العمل والعائلة والاصدقاء والمجتمع، يعتبر كثيرون ان النوم هو البند الذي تسهل التضحية به اولاً في جدول أعمالهم.

ولكن غالباً ما تنجم نتيجة عكسية عن جهودنا الرامية الى ادخال مزيد من الاعمال على نهاراتنا وليالينا. يقول الخبراء ان الشخص الذي يحظى بنوم كافٍ خلال الليل يلقى تعويضاً سخياً هو درجة عالية من الانتاجية والابدّاع والتركيز.

الثالث ـ نظام المناوبة في العمل، حيث يعمل الناس مساءً او ليلاً أو بمقتضى برامج متعاقبة. يقول الباحثون ان الدماغ يجد صعوبة في تغيير أوقات النوم، مما يعني أن هؤلاء الموظفين يعانون عادة خسارة جوهرية في النوم.

وثمة عدد متزايد من الناس الذين يضطرون الى تكييف أوقات نومهم بحسب ما يقتضيه الاقتصاد الدولي، في العام ١٩٩٠ أقلعت أكثر من مليون طائرة تجارية متوجهة الى أرجاء العالم، حاملة ركاباً حكم عليهم بالارهاق نتيجة تغيّر المواقيت. وان لم يضطر رجال الاعمال الى السفر، فهم مضطرون الى متابعة ما يجري في الاسواق العالمية. يقول دينجز: «اذا كنت من رجال المال، فقد تكون بورصة نيويورك مقفلة ليلا بحسب توقيتك المحلي، ولكن إن لم تتابع بورصات طوكيو ولندن فقد تكون معرضا للخسارة في الصباح» كذلك، على الوسطاء في طوكيو ولندن وباريس أن يتابعوا أسواق نيويورك.

والآن كيف نجعل النوم، نوم النشاط والراحة، والطمأنينة؟

اليك فيما يلي بعض الخطوات التي تساعدك على ذلك..

اولاً ـ حدّد ساعات النوم التي تحتاجها ـ فليس مهماً ان تحصل

حتماً على مقدار محدّد سلفاً، مثلاً «ثماني ساعات» حتى تعتبر ممن ترتاح من النوم.

وكما تتفاوت الحاجة الى النوم بين انواع الحيوان (بعض حيوانات الغوريلا تنام ١٤ ساعة من كل ٢٤ ساعة، وبعض الافيال لا تنام اكثر من ساعتين) وهكذا تتفاوت بين الافراد المنتمين الى نوع واحد. ويقول و.ب. ويب، الاختصاصي في علم النوم واستاذ علم النفس في جامعة فلوريدا في غينزفيل: «ان فترة النوم الطبيعية التي يحتاج اليها الفرد السوي تراوح بين خمس ساعات وعشر ساعات، والمتوسط هو سبع ساعات ونصف ساعة لأغلب الناس.

وللتوصّل الى برنامج نوم مثالي، يقترح الخبراء أن يتتبّع الشخص ساعات نومه على مدى عشرة ايام. فاذا كنت تشعر بانتعاش وحيوية كل صباح وتستطيع التركيز طوال النهار، فان متوسط عدد الساعات التي تنامها في الليلة قريب من المعدل الامثل.

أمّا اذا كنت تحتاج الى ساعة منبهة، أو تشعر بالنعاس أثناء قيامك بمهمة رتيبة او تتطلّب الجلوس أو لا تتطلّب جهداً، كقيادة سيارة أو حضور مؤتمر، فحاول النوم بين ٣٠ و٩٠ دقيقة اضافية. واذا تعذر عليك ذلك خلال ايام العمل واحتجت الى تعويض في نهاية الاسبوع، فينصحك الخبراء بالنوم باكراً اكثر مما ينصحونك بالنهوض متأخراً، واذا تعذّر ذلك فإنّهم ينصحونك بأخذ قيلولة ساعة أو اقلّ بعد ظهر ايام العطلة.

ثانياً ـ اهتم بنوعية النوم، ذلك ان نوعية النوم اهمّ من عدد الساعات

التي يقضيها الانسان في الفراش. يقول الاستاذ «ويب» «ان وسيلتك لمعرفة ما اذا كنت قد حصلت على كفايتك من النوم هي ان تراقب حالك عندما تستيقظ. فاذا شعرت بالانتعاش والقدرة على مواجهة ما ينتظرك في يومك، فمعنى هذا انك حصلت على كفايتك».

لقد اجرى الباحثون من جامعة كاليفورنيا دراسات على طلبة الجامعة، انتهوا منها الى ان اولئك الذين ينامون حتى ساعة متقدّمة من الصباح قد يستيقظون وهم يشعرون بالتبلد والارهاق والكآبة والصداع. «فقلة النوم تعوّق اداء جسم الانسان لوظائفه، كذلك شأن كثرة النوم».

ثالثاً ـ اذهب الى سريرك فقط عندما يحين وقت النوم. هذا يعني أن عليك عدم القراءة أو مشاهدة التلفاز في السرير. إذا كنت تستيقظ طبيعياً في السابعة صباحاً، وأشار سجلّك اليومي الى ان معدل فترات نومك هو خمس ساعات في الليلة، فلا تأوِ الى فراشك قبل الثانية بعد منتصف الليل. ولكن عليك ان تقضي خمس ساعات على الاقلّ في السرير كل ليلة.

أما اذا كنت عادة لا تحظى بأكثر من أربع ساعات ونصف ساعة نوماً، فقد تحتاج الى مساعدة طبّية مختصة.

رابعاً ـ ابدأ يومك بتمضية عشرين دقيقة على الاقلّ في الشمس.

ويشرح ريتشارد آلن السبب: «يشير ضوء الشمس الى أن الوقت نهار. ويساعد ذلك في تنشيط ساعة جسدك الطبيعية مما يجعلك متنبهاً» ترفع مارلين كل الستائر في مطبخها وتتناول الفطور في غرفة مشمسة. تقول «ان ذلك يرفع المعنويات ويزيد من الحيوية». وفي الايام الممطرة

يمكن استعمال مصباح ساطع كبديل.

خامساً ـ مارس الرياضة كل يوم.

أي تمرين يتطلّب جهداً يجب أن يؤدّى في وقت متقدّم بعد الظهر ليساعد في صرف الطاقة العصبية التي تسبّبها الضغوط خلال النهار. وينصح آلن بالتمارين المعتدلة كالمشي البطيء وركوب دراجة ثابتة قبل ساعتين من النوم. يقول: «ان أسوأ ما يفعله المصاب بالأرق هو أن يكون خاملا».

سادساً ـ تناول فطوراً وغداء خفيفاً لتزيد من يقظتك أثناء النهار، واجعل عشاءك قبل أربع ساعات أو خمس من ذهابك الى السرير.

على رغم ان الوجبة الثقيلة تزيد النعاس لدى ضحايا الأرق، فلا يستحسن الذهاب الى السرير بمعدة مليئة. انك تحتاج الى وقت لتهضم معدتك الطعام قبل النوم.

سابعاً ـ تجنّب اغفاءات «التعويض» وهناك نوعان من الاغفاءات القصيرة: «اغفاءة القطط»، التي تتراوح مدتها بين ١٥ دقيقة و ٢٠ دقيقة وتؤدي الى الانعاش. وهذه لا خوف منها بين وقت وآخر. أمّا اغفاءة «النوم العميق» نهاراً في حال الارهاق بعد ليلة مسهدة، فإنّها تترك صاحبها في حال اسوأ من ذي قبل وتزيد من اضطراب دورة النوم. واذا حدث ان قضيت ليلة مؤرقة، فحاول ان تبقى مستيقظاً حتى يحين موعد نومك العادي في الليلة التالية.

وهكذا فلابد أن تفعل شيئاً يبعد عنك النعاس المبكر.

فتش عن الاعمال التي تتطلّب منك نشاطاً معتدلاً، كأن تكتب بعض الرسائل أو ان تقرأ، او ما شابه ذلك.

ولابدّ هنا من الاشارة الى ان المطالعة المطلوبة ليست مطالعة الكتب العلمية أو المخيفة، ولا الكتب التي تبحث في المشاكل اليومية، بل مطالعة تلك الكتب المسلّية والمرِحة، التي تجلب النعاس وتؤدي بالتالي الى النوم العميق.

ثامناً ـ ابتعد عن المنبّهات قبل الايواء الى الفراش، فمشروبات القهوة والكولا والشاي والشوكولاته كلّها تحتوي على الكافيين المنشّط. وكذلك الامر بالنسبة الى التدخين.

تاسعاً ـ ابتعد عن تناول العقاقير، والحبوب المنوّمة، ان تأثيرات الكحول والعقاقير التي يسبب تناولها اضطراباً في النوم معروفة جيداً ومدعومة بالوقائع وقد كشفت دراسة أُجريت في الولايات المتحدة أن السبب الرئيسي للأرق المزمن لدى ١٢ في المائة من أصل ٥٠٠٠ مريض خضعوا للمراقبة، هو تعاطي الكحول والعقاقير. إن كثيراً من الادوية يمكن ان تسبّب الأرق، ومنها المنبّهات والمسكّنات ومخفّفات النشاط وأدوية الغدّة الدرقية وأقراص منع الحمل ومضادات الانحطاط وأدوية أمراض القلب. وتحدّث عن هذه الامور الطبيب النفساني جرمان نينو ـ مورسيا مدير عيادة اضطرابات النوم في جامعة ستانفورد في كاليفورنيا.

ويتندّر خبراء النوم بالآتي: «إن المعالجة الانجع لتفادي الأرق هي أن تمسك المرضى باقدامهم فترفعهم عالياً ثم تهزّهم بقوة الى أن تسقط من

جيوبهم جميع الأدوية التي يتعاطونها» ويرى نينو ـ مورسيا ان الاشخاص الذين يتناولون هذه الادوية «يستعيرون النوم، وعليهم أن يردّوا هذا النوم المستعار بالأرق» حينما ينتاب الجسم شعور لاحقّ بالانقباض.

عاشراً ـ إهتم بمتطلبات النوم الهنيء.

ان النوم جزء مهمّ من الحياة، وهناك أمور تترك آثارها عليه فاذا اخذناها بعين الاعتبار حصلنا على نوم مريح، والّا فقد يتحوّل النوم من عامل استراحة، الى مسبّب تعب.

وهذه الأمور هي:

١ ـ غرفة النوم

٢ ـ درجة الحرارة

٣ ـ السرير

٤ ـ الملابس

٥ ـ الاغطية والشراشف

٦ ـ الوسادة

٧ ـ اوقات النوم

١/ فبالنسبة الى غرفة النوم ان المساحة ليست مهمّة. بل المهم ان تكون معرّضة لأشعة الشمس صباحاً، وأن تكون بعيدة عن أماكن الضجيج، كما أن لون الغرفة قد يساعد على تحقيق النوم الهادئ أو بالعكس قد يبعث على الأرق. فالنوم حالة نفسية، لأن كل هدوء عصبي ونفسي يساعد على النوم. فاللون الأحمر غير مرغوب به، لأنه يثير الاعصاب وينبّهها، أمّا

اللون السماوي، فهو مريح للنظر والأعصاب ويشجع على النوم العميق. كذلك الأمر بالنسبة للون الأزرق.

للغرفة التي نعيش فيها أهمّية كبرى فإذا كانت مرّيحة هادئة ومعرّضة للهواء، وبعيدة عن الضجيج والأنوار الساطعة، يمكن أن تحقّق لنا النوم الهادئ والعميق الخالي من الأحلام المزعجة والتوتّرات العصبية.

٢/ وبالنسبة الى درجة الحرارة والتهوية، فان تهوية الغرفة امر ضروري لأن الانسان أثناء نومه بحاجة إلى الكثير من الأوكسجين ليساعده على التخلّص من الترسّبات والغازات السامّة..

ففي المدن، حيث المواطن محروم من الهواء النقي، نهاراً. فإنّه ينصح بالنوم في غرف معرضة للهواء الطلق مساءً.

أما في القرى يبقى الهواء نقياً ليلاً نهاراً، وأينما كنّا، فهو لا يؤذي أحداً ولا يؤدي إلى الأمراض. أما في حال المرض فهذا يعود إلى خلل في الكبد وكسل الدفاعات الطبيعية، وإلى عدم التعرّض للهواء الطلق.

وهكذا نحن ننام بهدوء في غرف درجة حرارتها معتدلة، ومعرضة للهواء الطلق.

وفي الشتاء والخريف، يستحسن عدم إبقاء وسائل التدفئة المركزية طيلة الليل، بل يفضّل إطفاء هذه الوسائل ليلاً، أو عدم إبقائها على درجة حرارة كبيرة، والتحكم في ضبطها للحدّ من ارتفاع الحرارة داخل غرفة النوم، بحيث لا يؤثّر ذلك على النوم الطبيعي.

وأفضل درجات الحرارة هي الدرجة المعتدلة، أي التي تراوح بين

١٥ و١٨. كما ان افضل درجة للرطوبة هي العالية نسبياً.

٣/ وبالنسبة الى السرير. لابدّ من يكون الفراش مريحاً، وخالياً من النواتئ والمطبّات التي تؤثّر سلباً على راحة الجسد، مما يعيق عملية النوم الهادئة. فالفراش يجب أن يكون متوازياً، مصنوعاً من القطن أو الصوف أو الريش، وهذا يساعد على راحة الجسم الذي يستسلم بسهولة الى النوم العميق.

فالفراش يجب أن يحتضنك، ويجب أن تكون قادراً على التحرّك فيه بسهولة. ثم عليك ان تراقب الحرارة والرطوبة.

٤/ وبالنسبة الى ملابس النوم، فإنّه تفضّل الملابس الفضفاضة والتخلّي عن كل ما يعيق عملية النوم، أو يضغط على الجسم، أو يسبّب الآلام..

٥/ وبالنسبة الى الأغطية والشراشف فانّ الاهتمام بخفّتها، ولونها الفاتح وتناسب نوعيتها مع الطقس، ضروري. كما ان تناسب الالوان في غرف النوم يعود لذوق كل واحد منّا، الّا ان الاكثرية الساحقة تفضّل اللون الأبيض، كما ان الالوان المفضّلة في المستشفيات هي اللون الأبيض. مع الأخذ بعين الاعتبار ان للألوان تأثير مباشر على النفس مما ينعكس ايجاباً أو سلباً على فترات النوم.

٦/ الوسادة.

هناك من الناس من ينام دون وسادة، ومنهم من يحتاج اليها، وهذا يعود الى العادة اليومية. ومن الطبيعي، أن الجسم هو في غنىً عن الوسادة،

إلّا أن النوم على الجنب، يحرّر عملية التنفُّس ويساعد على النوم الهادئ من أجل ذلك، يتطلّب الجسم وجود الوسادة المريحة، التي تدفعه الى النوم بسهولة.

٧/ امّا اوقات النوم.

الليل هو الوقت المفضل للنوم. ففي الليل تنام الطبيعة كلّها، واذا سهر احدنا في الليل يكون قد تناقض مع الطبيعة التي حوله، كما ان ساعتنا الداخلية تدفعنا الى اليقظة في النهار والاستراحة في الليل. ولذلك قيل ان أفضل ساعات النوم هي قبل منتصف الليل.

وبعد الليل تأتي فترة القيلولة كافضل الاوقات للإخلاد الى النوم ولذلك اعتبر اخذ القيلولة ـ سواء قبل الظهيرة أم بعده من الامور المستحبة ـ.

والغريب ان الحيوانات ايضاً تهتمّ بالقيلولة.. فمن يعرف الغابات يعرف أنها، ـ اي الحيوانات ـ في العالم أجمع، تعيش وقتاً هادئاً كل يوم. وفي حين يلجأ القليل من الناس الى القيلولة، توقف معظم الكائنات الحية الاخرى نشاطها لتستريح خلال العصر. ولا يرى أثراً لحياة برّية بين الواحدة والثالثة عصراً. وإذا كنت تصطاد الحيوانات في ذلك الوقت، فالافضل لك أن تضع بندقيتك وتسترخي. والامر نفسه ينطبق على الاسماك. وربما كانت غريزة حبّ الراحة التي منحها الله تعالى لنا هي للترويح من جهة ولتجنّب امراض القلب، ولذلك فان الأطباء يوصون مرضى القلب بضرورة اخذ القيلولة كل يوم ولو لفترة نصف ساعة.

كيف تتجنب الأرق؟!

الحديث عن النوم المريح، يجرّنا الى الحديث عن الأرق كمشكلة يعانى منها كل شخص بين فترة وأُخرى. وان كان الأرق ليس مرضاً الا لدى بعض الأشخاص؛ ولكن حتى اولئك الذين يتّسمون بالعافية والحيوية يقضون لياليهم متقلّبين على جمر السهاد عندما ترهقهم الضغوط او تتملّكهم مشاعر الاكتئاب او الخيبة. وهناك الكثيرون ممن احمرت عيونهم ارقاً على رغم سيل «الوصفات» المراوحة بين كمادات الخس المغلي والحليب الساخن واليوغا وممارسة الجنس والافرشة المائية. والأكثرية التي تتعاطى المنوّمة، على رغم الادلة الواضحة التي تثبت خطورة المهدئات وعدم جدواها في احلال النوم على جفون المسهدين.

فكل انسان لابدّ من أن يعاني بين الفينة والاخرى ليلة من الأرق «العابر» سببه الإرهاق أو السفر أو خصام مع المدير أو قلق في انتظار نتيجة فحص ما. لكن الأخطر هو الأرق «القصير المدى» الذي ربما دام

أسابيع تذكيه عوامل مؤثرة كالحزن لفقد عزيز أو الطلاق أو المرض أو تغيير مكان الإقامة. أما الأشد خطراً فهو الأرق «المزمن» الذي ربما دام أشهراً وربما سنين.

ليست هناك صيغة جاهزة لمعرفة مدى خطورة الحل، كعدد ساعات الأرق في الليلة الواحدة أو عدد ليالي الأرق في الشهر، لأن ساعات النوم التي يحتاج اليها الانسان تتغيّر كثيراً تبعاً لفترات حياته. فغالبية المواليد الجدد ينامون فترة تراوح بين ١٤ و١٨ ساعة يومياً، ويتدنّى هذا العدد ليراوح في السن العاشرة بين ٩ و١٠ ساعات. وثلثا البالغين ينامون بين ٧ و٨ ساعات كل ليلة، وخُمسهم ينامون أقلّ من ٦ ساعات. وفي سن الشيخوخة يهبط معدل النوم الى ست ساعات ونصف ساعة في الليلة. لكن قلّة النوم تبلغ حدود الخطر حين تنعكس على إنجاز الفرد وتصرّفه أثناء النهار.

بيد أن هناك، ولاشك، وسائل للتغلب على الأرق، هي ثمرة سنوات من البحوث العلمية التي حقّقتها مجموعة صغيرة من الاختصاصيين، اكثرهم من أعضاء رابطة الدراسات النفسية ـ الجسدية للنوم، فقد أظهرت هذه البحوث أن الرحلة الامينة الناجمة الى دنيا النعاس تبدأ بالتزام «منطق النوم السليم».

وقبل ان نذكر متطلبات ذلك، لابدّ من التنويه الى عوامل الأرق، والتي تختلف من شخص لآخر. فهناك من يصاب بالأرق نتيجة اضطرابات عصبية تمر به، وهناك من يصاب بالأرق بسبب دواء تناوله لمعالجة الغدّة

الدرقية، وثالث يصاب بالأرق لوجود بيته قرب المطار، او قـرب مـحطة القطار.

ثم ان هناك تفاعلات جسدية ونفسية متنوعة ومعقّدة تُدرج في خانة «الأرق» حتى ان الباحثين باتوا يـؤثرون أن يشـيروا الى الأرق بـعبارة «اضطرابات مانعة للنوم»، ومن العوامل أربع مجموعات تساهم في هـذه الاضطرابات:

١ ـ الاستعداد البيولوجي. يحتمل أن يكون النوم واليقظة محكومين بجهازين للدماغ، واحد يسبب اليقظة وآخر يجلب النوم. ولكـي تـتسنّى الغلبة للنوم يتحتّم على جهاز اليقظة أن يهمد. وربما كانت أجهزة اليـقظة لدى من يعانون الأرق زائدة الفعالية ومصحوبة بتوتر شديد في الأعصاب.

ان المشاكل التي تتطلّب معالجة طبية يمكن أن تسبّب الأرق مثل الألم الناتج من التهاب المفاصل والقـرحـة وكـذلك الحـمل وتشـنّجات الرجلين. والتقدّم في العمر قد يسبّب الأرق لتدنّي قـدرة المسـنين عـلى النوم.

٢ ـ عادات النوم السيئة. ان للبيئة الصاخبة والعادات السيئة تأثيراً بالغاً في النوم لدى كثير من الناس. فالضوضاء في غرفة النـوم والانـارة القوية وشدة الحرارة والبرودة قد تبقيك مستيقظاً. والى جميع هذه العوامل قرقرة البطن بسبب قلّة المأكل أو كثرته والتمرين الذي يسبق النوم وحتى خفقان القلب الذي يسبّبه أكل الشوكولاتة وجبنة الشدر والأطعمة الغـنية بالتيروزين وهو حمض أميني ذو صلة بارتفاع مستوى التنبّه في الدماغ.

كما أن عدم انتظام أوقات النوم والنهوض يربك جهاز النوم أيضاً.
٣ ـ التكيّف السلبي. ان الخوف من الأرق قد يتحوّلنبوءة تتحقّق. فبعد قضائك ليالي طويلة محدقاً الى السقف في العتمة تجد أن الاستعدادات العادية للنوم، كتنظيف الأسنان أو ارتداء البيجاما، تصبح عوامل تزيد التوتّر بدلاً من أن تكون عوامل استرخاء. وقد تتملّك المرء رغبة يائسة في التنعّم بليلة نوم فتجاوز محاولاته في هذا السبل الحد المحمول.

ان المدخل الصحيح لمساعدة ضحايا الأرق هو التشخيص الدقيق. ففي عيادة النوم في كلّية الطب بجامعة بنسلفانيا الرسمية يخضع المرضى الذين يعالجهم الطبيب النفساني أنطوني كايلس للمعاينة على مدى يومين. وتشمل المعاينة فحصاً طبياً ونفسياً والاطلاع على سيرة مفصّلة لعادات النوم وإبقاء المرضى عند الحاجة ليلة واحدة في المختبر يسجّل فيها الاختصاصيون الموجات الدماغية ونشاط القلب وحركات العينين والرجلين والتنفّس.

٤ ـ وجود أمراض جسدية معينة. كأمراض الربو والتهاب المفاصل والذبحة الصدرية وأنواع القرحة والصداع ومرض باركنسون واضطرابات الغدّة الدرقية وإدمان الكحول أو العقاقير أو المخدرات. يقول الدكتور وليم ديمنت، الاختصاصي في علم النوم واستاذ الطب النفسي في جامعة ستانفورد، ان هناك ثلاثة انواع «اولية» من اضطرابات النوم لا يمكن ردّها الى اي أسباب جسدية أو نفسية محدّدة، ولكنها قد تؤدي الى الأرق، وهي: ارتجاف السيقان الليلي الذي يحدث على نحو منتظم ويوقظ النائم،

وتوقّف التنفّس المتكرّر الذي يقطع النعاس، واضطراب الايقاعات البيولوجية الطبيعية، كالذي ينتج عن السفر الطويل بالطائرات النفاثة.

ويتفق معظم الباحثين في امر النوم على أن الأرق ليس مرضاً في ذاته، لكنه علامة على أن هناك سبباً جسدياً أو نفسياً أو سلوكياً يحول دون دورة الجهاز البشري السوية في مسارها الطبيعي. وقد تراوح هذه الاسباب بين التشوّش في انتاج كيميائيات «النوم» الطبيعية الذي يحدث في المخ وزيادة تعاطي الكافيين أو الفراش غير الملائم أو الافتقار الى الرياضة.

انّ اهمّ الأمور التي تعالج الأرق النفسي هو الاعتماد على الله تعالى، والتوكّل عليه، وهو الدواء الناجع في كل ما يرتبط بالقلق والاضطراب، والأرق وما شابه ذلك.

ثم انّ كثيراً من حالات الأرق تمكن معالجتها معالجة فعّالة عن طريق تعديل السلوك او التدرّب على اكتساب العادات أو تغييرها. ويقدّم الخبراء النصائح الآتية التي اثبتت التجربة جدواها:

اولاً ـ تأكّد من أنك تعاني حقاً مشكلة في نومك. ضع ساعة مضيئة قرب فراشك واحتفظ بسجل لنومك على مدى اسبوع، تدوّن فيه مواعيد نعاسك ومواعيد ذهابك الى السرير وكل مرّة تستيقظ. وحاول أن تسجّل مجموع فترات نومك وما اذا كنت قادراً على اداء نشاطاتك اليومية. فقد تكون نتائج هذا السجل مطمئنة.

ثانياً ـ أجر فحصاً طبّياً شاملاً للتأكّد من أنك لا تعاني حالاً صحية

غير ظاهرة قد تكون سبب حرّمانك النوم. واحذر وصفات العقاقير، لان الاقراص المنوّمة اذا استخدمت بانتظام قد تؤدي الى افساد سير المراحل الحيوية الطبيعية للنوم.

ثالثاً ـ لا تجزع اذا مررت بفترة مؤقتة من الأرق. فهناك الأرق الناتج عن الخوف، وهو يحول دون النوم فينقلب معه الخوف من الأرق الى أرق فعلي. ويقول الاستاذ ويب: «اذا كنت متعباً الى درجة كافية، فستنام».

رابعاً ـ اجعل لنفسك توقيتاً ليلياً منتظماً، فتأوي الى فراشك في الموعد نفسه معظم الليالي، كان هناك رجل تعود أن يصرف نصف الساعة الاخير قبل موعد النوم متجوّلاً في أرجاء المنزل يتفقّد الأبواب والنوافذ باباً باباً ونافذة نافذة. وبعدما أكّدت له زوجته أن ذلك مضيعة للوقت، سلّم الرجل بأن يدخل فراشه مباشرة و«يوفّر» نصف الساعة هذه للنوم، وكانت النتيجة: الأرق. فقد كان تجواله في البيت يتيح له وقتاً «للاسترخاء»، الى أن «يحين موعد النوم».

خامساً ـ تجنّب الرياضة المرهقة ووجبات الطعام الكبيرة قبل ان تأوي الى فراشك، لان كلّيهما يبعث على تنشيط الهرمونات والتمثل الغذائي والدورة الدموية. كما ان ممارسة الجنس قد تؤدي الى النتيجة عينها اذا اتّسمت بالتوتر والاجهاد.

سادساً ـ لا تُطِل نومك صباحاً أو تغفُ في النهار لأن نومك لم يكن هانئاً في الليلة السابقة. اذا كنت دون الاربعين من العمر، انهض في الوقت ذاته كل صباح لأن ذلك ينظّم ساعات النوم والاستيقاظ. وان كنت

تجاوزت الستين، تجنّب الإغفاءات الخفيفة في النهار وحاول أن تأوي الى الفراش في وقت منتظم. ويجوز لك أن تتأخّر عن هذا الموعد اذا لم تكن تشعر بالتعب.

سابعاً ـ اذا استيقظت في الليل فاسترخ في فراشك وحاول أن تعاود النوم. جرّب القراءة أو مشاهدة التلفزيون. واذا لم تُجدِ هذه الوسائل فلا بأس في أن تنهمك في نشاط خفيف ممتع الى أن يعاودك النعاس.

ثامناً ـ لا تدخّن ولا تتناول الكحول والشوكولاتة والقهوة والشاي والمرطبات التي تحوي الكافيين، خصوصاً بعد الظهر وفي المساء.

تاسعاً ـ دوّن في المساء الباكر المشاكل التي تنتظرك والطريقة التي تنوي معالجتها بها في اليوم التالي.

عاشراً ـ عدّل مستوى الضوضاء والحرارة في غرفتك حتى تقع على الأنسب لك.

حادي عشر ـ لا تتناول وجبات ثقيلة قبل النوم مباشرة أو تأكل في منتصف الليل، ولكن لا يأس في تناول وجبة خفيفة كالحليب الساخن والبسكويت لأنها تساعد بعض الناس على النوم.

ثاني عشر ـ تابع تمارينك كالمعتاد للحفاظ على نشاطك، ولكن ليس قبل النوم مباشرة.

ثالث عشر ـ اذا شعرت بالتوتر حين يحين وقت نومك، فتعلّم أن تطبّق فنون الاسترخاء. مثل شدّ الأعصاب تدريجاً ثم إرخائها واستيحاء

رؤى ومناظر مبهجة هادئة. أدر المنبه الى الحائط كي تتفادى التطلّع اليـه تكراراً.

رابع عشر ـ لا تشغل نفسك بمعرفة الوقت، والساعة، فليس يـهتمّ غداً أحد بالاستماع الى بيانك حول الساعات التي قضيتها في الفراش من غير أن يغمض لك جفن. ثم اي فرق بين ان تكون الساعة التي بقيت ساهراً اليهاالثانية، او الخامسة صباحاً؟ ان مجرّد البحث عن الوقت والساعة دليل على وجود حالة من الحصر النفسي فيك، وهي حالة يجب ان تتجنّبها..

خامس عشر ـ لا تستعجل النوم. دعه يأتيك بنفسه. فان النوم يكره المراقبة، ويستعصي بالمطاردة.

واذا افترضنا انك لم تستطع ان تنام بعد كل هذا، فما خـير ذلك اذا كنت تستمتع باستذكار المشاهد الحلوة التي مررت بها، وتفكّر في بـعض أمورك التي لابدّ من انجازها في المستقبل، واطلقت خيالك لتتصوّر مدى النجاح الذي يمكن ان تحققه في الايام القادمة.

فحاول ان لا تضيف القلق الى الأرق، بل تذكّر انّه بمقدار ما للنوم من حسنات فان للأرق ايضاً حسناته لانه يعطيك فرصة اضافية من اليـقظة.. فسواء حاولت استغلالها بـالتفكير، والاسـتذكار، أو قـمت مـن فـراشك، وانجزت بعض اعمالك، أو صلّيت، او قرأت القرآن أو سامرت زوجتك أو أي شيء آخر، فان الأرق يكون نافعاً على كل حال.

مسامرة الأصدقاء

مسامرة الأصدقاء من أفضل أسباب الترويح عن النفس، وأكثرها نفعاً، واعمقها أثراً في الانسان حتى قيل: «قل لي من تصادق أقل لك من أنت».. وقيل: «يُعرف الانسان بأترابه»..

وكما يرغب الطفل الى ملاعبة الاطفال فان الكبير يحنُّ الى مسامرة اصدقائه..

يقول الحديث الشريف: «لكلّ شيء ما يستريح اليه، وان المؤمن ليستريح الى اخيه المؤمن، كما يستريح الطير الى شكله. وان المؤمن ليسكن الى المؤمن كما يسكن قلب الضمآن الى الماء البارد»[1].

ويقول آخر: «**الاصدقاء نفس واحدة في اجسام متفرّقة**» [2] ولذلك فان الانسان يعيش حياة واحدة حينما يعيش منعزلاً عن الناس، بينما

---

١ ـ البحار ج ٧٤ ص ٢٨٠.

٢ ـ غرر الحكم ودرر الكلم.

يعيش اكثر من حياة حينما يعيش مع الناس..

وحسب بقية الحديث الشريف فإن «المرء كثير بأخيه»[1] و«من لم يرغب في الاستكثار من الاخوان ابتلى بالخسران»[2].

فالأصدقاء هم قوة عند البلاء، وراحة عند الرخاء ولذلك كانت مفاكهتهم من أفضل وسائل الترويح عن النفس..

يقول الحديث الشريف: «لهو المؤمن من ثلاثة أشياء: التمتّع بالنساء، ومفاكهة الاخوان، والصلاة بالليل»[3].

وقواعد المصادقة هي كالتالي:

أولاً ـ كلّما شعرت بالاجهاد، أو التوتّر والضيق، فابحث عن أصدقائك الذين ترتاح اليهم، وادخل عليهم بلا مواعيد، وافرش نفسك عندهم، فسرعان ما تشعر بخدر لذيد ينساب اليك، ليطرد عنك واردات الهموم، ويعيد تجميع ذاتك الممزقة بفعل عوامل الاحباط واسباب التوتّر..

ثانياً ـ اختلط دائماً بالمتفائلين من الناس، واهرب من المتشائمين فإنّهم سوف يثيرون فيك الأشجان حينما تكون أنت في حاجة الى الترويح. ويطردون من دنياك الصفاء، وأنت في حاجة الى من يثيره فيك.

ثالثاً ـ تجنّب أنت بدورك أن تنقل للآخرين احزانك أو تتحدّث لهم عن المشاكل التي تعتريك، أو الأمراض التي تعاني منها..

فمهما كنت متوتّر الاعصاب فلا تظهر ذلك، لأنها سوف تعود اليك

---

١ ـ البحار ج ٧٥ ص ٢٦٠.
٢ ـ المصدر ج ٧٨ ص ٢٣٢.
٣ ـ روضة الواعظين ص ٣٧٣.

من جديد لتزيد توتّر أعصابك.

وتذكّر ان لا أحد يحبّ ان يستمع الى الشكاوى، حيث ان لديه ما يكفيه..

ومن هنا قال رسول الله ـ ص ـ: «القَ أخاك بوجه منبسط»[1]..

وفي حديث آخر: «المؤمن حزنه في قلبه وبشره في وجهه»[2]..

رابعاً ـ ليكن عندك دائماً ما تذكره لأصدقائك. كخبر مهمّ، أو طريفة جيدة، أو قصة نافعة. وكن ممن يصغي جيداً، ويتكلّم جيداً.

وقد ورد في الحديث: «ان الله عزّوجل يحبّ المداعب في الجماعة بلا رفث[3]».

---

١ ـ البحار ج ٧٤ ص ١٧١.
٢ ـ نهج البلاغة باب الحكم رقم ١٠٤.
٣ ـ الكافي ـ الأصول ـ ج ٤ ص ٢٢٣.

السباحة والاستحمام

من الماء خُلقنا..

واليه تحنّ قلوبنا، وعليه تعيش اجسامنا، وفيه تتمتّع نفوسنا.. فلا شيء يشبه الماء كضرورة للحياة ووسيلة للتمتّع، وآلة للتطهير.

ولهذا فان الأستحمام رياضة، ومتعة، ووقاية، وهو واجب في بعض الموارد، ومستحبّ في كلّ الاوقات. وقد طولب الاباء بان يعلموا اولادهم السباحة، والرماية، وركوب الخيل..

والأستحمام يعيد الينا اجزائنا المبعثرة، ويريّح نفوسنا، ويشدّ أعصابنا.

واذا كان البحر متوفّراً فلا أفضل من السباحة فيه، والّا فلا اقلّ من الغطس في حوض دارك.

ان الاستحمام متعة لذيذة تعيد الانسان الى طبيعته.. فالانسان يسبح في الماء داخل الرحم..

وحين كنّا اطفالاً كنّا نمضي ساعات ونحن نلعب في حوض الحمام. لكنّنا كلّما كبرنا فقدنا صلتنا بهذا الجزء الأساسي من ذواتنا.

يعتبر الاستحمام غالباً مجرّد وسيلة لنزع الأوساخ، «دوشاً» سريعاً يستغرق ثلاث دقائق، لكن الاستحمام في نظري لا يقتصر على تنظيف الجسم، كما لا تقتصر وجبة طعام جيدة على ملء الجسم وقوداً. فالاستحمام، كالوجبة الجيدة، يجب ان يُتذوّق ويُستساغ.

قد يبدو ذلك لوناً من الوان الدلال والترف، لكنه لا يخلو من فوائد عملية.

فالاستحمام يدفئك حتى النقي في يوم بارد. وهو يزيل آلام الظهر ويليّن العضلات المشدودة.

في الماضي القديم كانت الحمّامات الدافئة وسيلة للاسترخاء والتفكير والمتعة. ويقال ان الملكة في بريطانيا خلال القرن التاسع عشر، حيث لم تكن النظافة تسترعي الاهتمام، كانت تستحم مرّة في الشهر «سواء احتاجت الى ذلك أم لا». وكان بنجامين فرنكلين أحد اوائل من اقتنوا حوض استحمام فى امريكا. وكان يستمتع بالقراءة وهو ممدد في الماء.

وبالطبع فان من افضل انواع الاستحمام هو البقاء فترة في الماء الساخن مما يؤدي الى استرخاء العضلات، واستراحة الأعصاب، ويخرج احدنا منه، وكأنّه استمتع برقاد عميق.. كما انّه ينفع الذين يعانون من الأرق اذا اخذوه قبل النوم بفترة وجيزة.

وفي الحقيقة فان الحمام هو ألطف مكان بعد السرير يمكن ان يعطي الانسان نشوة لذيذة. فهناك متع قليلة يمكن ان تضاهي الانتفاع بالاسترخاء في حوض الاستحمام ولذلك فقد دأب الامبراطور الروماني غورديان الأوّل على «الغطس» أربع مرّات أو خمسا يومياً. أما المستحم الامبراطوري الآخر نابوليون بونابرت فكان من عادته الانكفاء إلى حوض ماء ساخن جداً عند منتصف الليل الأمر الذي استفظعه طبيبه الخاص.

نحن قد لا نستحم عدد المرّات التي اغتسل فيها غورديان ولا بدرجة الحرارة التي استحم بها نابوليون، لكنّنا نفهم هوسهما. فنحن المولعين بالاستحمام نتريّث طويلاً بعد ان تنجلي القذارة عن الماء، يحدونا توق الى اختبار مؤثرات غامضة على أذهاننا واجسامنا. ولدى فراغنا من الحمّام الامثل يهدأ روعنا ونستردّ نشاطنا.

والأثر المرخي الذي نشعر به يرجع إلى أنْ أعضاء الجسم المثقلة «تطفو» في الماء مما يرفع العبء عن العضل مسبّباً انخفاضاً عاماً في الاجهاد العضلي. كما أن الحمّام الساخن يخفّض ضغط الدم، اذ يفقد الجسم الحرارة بتوسع العروق المنتشرة على سطح الجلد، ويفضي ذلك إلى ضعف في مقاومة انسياب الدم والى تدنّ في الضغط.

والماء الحار جداً لا يبعث على الاسترخاء مثل الماء المعتدل. فالانغماس في حوض حرارته ٤٣ درجة مئوية كاف لزيادة حرارة الجسد درجة أو اثنتين ولزيادة سرعة النبض من ٧٥ في الدقيقة إلى ١١٥.

وتستلزم عودة الجسم إلى درجة الحرارة الطبيعية نحو نصف ساعة.

ويجني هواة الاسترخاء في حوض ساخن منافع اخرى. وكان منهم أوديسيوس الذي وصف الشاعر هوميروس استحمامه في حوض حار قبل ان يقنع سيرس بفكّ اسر رفاقه. وتجزم الروايات بأن أرخميدس حقّق اكتشافه المعروف وهو في حوض الاستحمام، وبيانه ان جسماً مغموراً في سائل ينقص وزناً بمقدار مساوٍ لكمية السائل الذي يزيحه.

ويعين الحمّام الدافئ على استعادة النشاط بعد التمارين الرياضية. يقول علماء الفيزياء «ان العضلات المنهكة تجني فائدتين من الاستحمام: الاسترخاء، وتحسّن جريان الدم. والثانية تساعد على تشتيت الحمض اللبني الناتج من التمارين اللاهوائية وتضمن إبلالا سريعاً من الإعياء، وقد تساعد ايضاً في ازالة السوائل المتغلغلة عبر الاوعية الدموية الى العضل المجهد اثناء التمرينات، وبذلك تخفّ الاوجاع التي يقاسيها غير اللائقين بدنياً على اثر تمرين مضن.

لكن نقع الجسد في الماء مديداً يتيح للجلد ان يتشرب الماء، فينتفخ ويظهر التجاعيد المألوفة على اصابع اليدين والقدمين.. هذا عن الاستحمام بالماء الحار.. ثمّ ان للاستحمام بالماء البارد فوائده ايضاً، فالوثبة المباغتة في المياه الباردة تسبّب الارتفاع في ضغط الدم واستلال شهقة قلب افلت زمامها، وقد تسبّب سكتة في القلب وقد عقد بعض علماء الرياضة مقارنة بين ارتياح الرياضيين المعافين بعد عملية عدوٍ تلاه حمّام بارد، وآخر من دون حمّام، وثالث بعد حمّام لم يسبقه عدو. فجاء الارتياح

بعد الحمّام البارد وحده أدنى منه بعد الحمّام الذى يتلو عدواً. لكن ما فاجأ الجميع أن هذا الارتياح الاول كان اعلى مرتبة منه بعد العدو من دون استحمام. ويبدو ان الاحساس بالماء البارد مسفوحاً على الجلد كافٍ لاحداث شعور بالغبطة.

وقد أفادت منتجعات المياه المعدنية أجيالاً لا تحصى من المرضى. ومن المنجذبين الى مائها المصابون بالرثية (الروماتيزم) وبأمراض جلدية مزمنة.

ويأخذ الاستحمام الطبي انماطا تثير الاستغراب، مثل لجوء بعض المصابين بالرثية الى استعمال الشمع أو الرمل الساخن أو النبات شبه المتفحم أو الوحل في استحمامهم. وتصادف مغاطس الشوفان والكبريت هوى عند المصابين بأمراض جلدية.

ولعلّ الحمّامات المعطّرة مستساغة لاذواقنا اليوم. ويلقي أنصار العلاج بالعطور بضع قطرات من الزيت في الماء أملاً بتنقية المزاج وتفريج الكرب.

نحن اليوم نرمق الاستحمام بايجاب، لكن الناس لعصور خلت اعتبروا ان كثرة الاستحمام بالماء الحار توهن الجسد.

لكن بعض المحاذير حقائق لا ريبة فيها. فبعض الاشخاص يغمى عليهم في الماء الحار، اذ ان تحوّل الدم الى الجلد قد يخلّ بانسيابه الى الدماغ. والسكتة القلبية احتمال وارد عند الاستحمام في ماء شديد السخونة، وخصوصاً اذا ما كانت حجرة الحمّام عابقة بالبخار فتمنع تبخّر

العرق المبرّد للجلد. وبلوغ حرارة جسم الانسان ما بين ٤٢ و٤٣ درجة مئوية قد يكون قاتلاً.

وعلى كلّ حال فان كلّ انسان يتوق الى الماء، وتبقى الحمّامات أماكن آمنة، اليفة. يتسنى للمرء فيها ان يتفكّر من دون تفرّق خاطر. واذ ننتقل الى سكنى بيت جديد تظل الملكية منقوصة حتى ننظّف المرحاض ونطهّره وندشّنه على نحو لائق. ومن قبيل ذلك توقنا الشديد الى الاستحمام حالما ندخل حجرتنا في أحد الفنادق.

الحمّام، غسلاً كان او تحلّلاً من التبعات، قوّة يحسب لها حساب على الدوام.

ومن هنا فلا يجوز ان نستغرب اذا كانت الشريعة الاسلامية تستوجب الغسيل بالماء في سبعة موارد، مثل الجنابة، والحيض، وغيرهما، كما توجبه للموتى، ولمن يلمسهم ايضاً.

فالحمّام على كلّ حال ضروري للانسان حياً وميتاً.. وهو من أرخص وسائل التمتّع والترويح عن النفس.

ركوب الخيل

حينما كنّا صغاراً كنّا نحبّ منظر الخيول، ونتمنّى ركوبها، وأتذكّر أنه كان أحد جيراننا يمتلك فرساً، فكنّا ننتظره عند قارعة الطريق، حتى نشاهده في ذهابه وإيابه.. وكنّا نراه كبيراً جداً وهو راكب، ونندهش من منظره المتواضع وهو راجل..

وحينما ركبت الخيل لأول مرّة شعرت بأنني أعلى من الآخرين، وأنني أقوى منهم وأسرع.. وهذا هو الشعور الطيّب الذي يشعر به كلّ من يركب الخيل.

والخيل كان قديماً وسيلة أساسية للتنقّل، وهو اليوم من أفضل وسائل الترفيه والرياضة.. كما أنه كان ولايزال وسيبقى زينة وثروة.

يقول ربنا تعالى: **﴿والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة، ويخلق ما لا تعلمون﴾**[1].

---

١ ـ سورة النحل ٨.

ومادام الامر كذلك فان كلّ أنواع الاستفادة من الخيل يكون فيها الخير، بما فيها التمتّع بها عبر ركوبها، والتسابق مع الآخرين فيها.

وليس من شكٍّ أن ركوب الخيل رياضة، كما أنه متعة، وفيه تقوية لروح القيادة كما فيه ترويح عن النفس بالإضافة الى ما فيه من الإستعداد للمواجهة في اللحظات الحرجة..

ومن هنا فإن المسابقة على الخيل أمر مطلوب، وفيه الأجر والثواب.. ولذلك كان من المستحبّ للآباء أن يعلّموا أولادهم ركوب الخيل الى جانب الرماية، والسباحة.

ولقد كان رسول الله (ص) يحثُّ أصحابه على التسابق في الابل والخيل..

فقد ورد في الحديث الشريف: «أن النبي «ص» أجرى الابل مقبلة من تبوك فسبقت الغضباء (وهو اسم فرس النبي «ص») وعليها «أسامة»، فجعل الناس يقولون: سبق رسول الله (ص)، ورسول الله يقول: سبق أسامة»[1].

وفي حديث آخر أن المدينة تعرّضت للاغارة من قبل المشركين، فخرج اليهم رسول الله مع أصحابه، فهربوا وفي طريق العودة قال أبوقتادة لرسول الله: أتأذن لنا في سباق الخيل، فأذن لهم النبي «ص» فتسابقوا وسبق خيل رسول الله[2]

---

١ ـ سفينة البحار ج ١ ص٥٩٦.
٢ ـ وسائل الشيعة ج ١٣ ص٣٤٦.

هذا وفي مسألة الترويح عن النفس بالخيل جاء في الحديث الشريف: «الطيب نشرة، والعسل نشرة، والركوب نشرة، والنظر نشرة، والنظر الى الخضرة نشرة»[1].

واليك فيما يلي بعض القواعد في ركوب الخيل:

أوّلاً ـ تعلّم «فنّ» ركوب الخيل، كما تتعلّم «فنّ» ركوب السيارة، لأن هناك قواعد وأصول ترتبط بكيفية التعامل مع الحيوان، وطريقة التفاهم معه.. فللحيوان شعور بمقدار، وفهم بمقدار، وله هامش من الحرية، فاذا لم نتعلّم كيف نصادقه ونتعامل معه فلربّما يكون ركوبه خطيراً يؤدى بنا الى الاصابة بالجروح والكسور.

فلابدّ ان تتعلّم كيف تجعل الخيل ينتظرك حين تركبه، وكيف تجعله يتحرّك، ومتى يركض، وكيف يتّجه يميناً وشمالاً.. ومتى يقفز..

ثانياً ـ مارس ركوب الخيل في الصباح، واذا لم تستطع فعند المساء وليكن ذلك بعيداً عن البيوت، في الصحراء مثلاً، أو عند البحر، أو في المزارع. لأن جمال الخيل يظهر حينما يكون منسجماً مع الطبيعة التي خلقها الله تعالى.

ثالثاً ـ اركب الخيل مع رفاقك، فان المنافسة على الخيل تدخل سروراً أكثر على النفس من ركوبه منفرداً. فما أجمل السباق على الخيل؟ إنّه بلاشكّ أكثر متعة من لعب الكرة، فانت هنا تتعامل مع روح، وليس مع كرة ميتة.

---

١ ـ بحار الأنوار ج ٧٩ ص ٢٨٩.

التمشّي

اذا لم تكن تملك خيلاً لتتمتّع بالركوب عليه..

ولا ماءاً لتتمتّع بالسباحة فيه..

ولا مالاً لتتمتّع بالسفر به..

فانّك، على الاقلّ، تملك رجلين لتمشي بهما، وتتمتّع بمنظر السماء الزرقاء فوقك، وتشمّ رائحة الارض التي تحتك وتستنشق الهواء العليل حولك..

يقول ربّنا تعالى: ﴿ هو الذي جعل لكم الأرض ذلولاً فامشوا في مناكبها، وكلوا من رزقه، واليه النشور ﴾ [١].

ويقول: ﴿ وجعلنا بينهم وبين القرى التي باركنا فيها قرىً ظاهرةً وقدّرنا فيها السير، سيروا فيها ليالي واياماً آمنين ﴾ [٢].

---

١ ـ سورة الملك: ١٥

٢ ـ سورة سبأ: ١٨.

ان من يمشي على الأرض يشعر بالانتماء اليها، وان من يسير في الطرقات وهو يتأمّل شجرة هنا، واخرى هناك، يـقيم عـلاقة مـع اشـياء اساسية في هذا الكون.

وان كلّ شيء يبدو اجمل حينما تكون ماشياً. ولا يمكن الحـصول على هذا الشعور وانت داخل سيارة او قطار. مهما كانت وسائل التنقّل هذه الأيام جميلة ورائعة.

الا ترى انك كلّما مررت وانت في سيارتك بمنظر جميل، اوقفتها، لكي تتمشّى لحظات وتتمتّع بذلك وانت في حالة المشي، واذا كنت قادراً على تلمّس ماتراه، فهو اكثر جمالاً ومتعة.

لقد جرّبت الأمر بنفسي، بعد ان حرمت من التـمتّع بـالمشي فـترة شهور، كيف ان الخطوات التي احملها فـي الطـريق، تـحملني الى عـمق الكون.. وكيف ان كلّ شيء أصبح له معنى جميلاً، إبتداءً من الشجرة التي كانت قرب بيتنا، وانتهاءً بالسكون قرب النهر، ومروراً برائحة التراب المنقع بالمطر..

إنك حينما يطول بك التمشّي تصل الى نقطة معينة يتلاشى عـندها التوتّر داخلك وتصبح جزءاً لا يتجزأ من العالم حولك. وتذوب في يـوم تساقط فيه الرذاذ وساده الهدوء والضباب، او في آخر حمل اليك حرارة الصيف وعبيره وقد تضوّعت الارض برائحة الزهـر والتـراب والاسـفلت والعشب والصنوبر وضجّت بطنين زيزان الحصاد. وتوقظ هذه الاحاسيس جميعاً ذكريات ايام صيف اخرى عشتها. وتستوقفك وسط هذا الجـمال

الشفاف المطبق اقلّ الاشياء: جدران مبنى خشبي لسكة حديد صدئة أو مرج عبثت به يد الاهمال فتولّته يد الطبيعية فتفتح هندباء برية وزهر ربيع.

ان للأرض ايحائها، وللشمس ايحاؤها، وللأشجار ايحاؤها فمن اراد ان يتمتّع بايحاثاتها فلابد ان يتمشّى في الهواء الطلق، لينبعث في اعصابه خور لذيذ لا يمكن الحصول عليه بغير التمشّي..

فالتمشّي هو الطريقة المتّبعة الوحيدة من اجل مشاهدة المناظر الطبيعية أثناء الأسفار. وكثير من كتب ارشاد السيّاح يبيّن الطرق التي يمكن السير عليها ويقدّر الوقت الذي تستغرقه مسيرة معينة.

والمشي هو السرعة المناسبة للاستكشاف والتعلّم والتفهّم والتقاء الناس. وهو يحفّز القدرة على التفكير بزيادة كمية الاوكسيجين التي تصل الى الدماغ.

ثمّ ان من أراد أن يتعلّم من حكمة الانبياء «ع» فإنّ عليه ان يمشي، فإنّهم كانوا على الاخلاق ممن يمشون في الأرض. يقول ربنا تعالى: **﴿ وما ارسلنا قبلك من المرسلين إلّا إنّهم ليأكلّون الطعام ويمشون في الأسواق ﴾**[1].

وحدهم الجاهلون لم يكونوا يعلمون حكمة المشي، ولذلك: **﴿ قالوا ما لهذا الرسول يأكلِ الطعام ويمشي في الاسواق ﴾**[2].

إن التمشّي ليس رياضة فحسب، ولا هو تنزّه فقط، ولكنه ترويح عن

---

١ ـ سورة الفرقان: ٢٠.
٢ ـ سورة الفرقان: ٧.

النفس، وتقوية للعقل، ومجاراة للطبيعة البشرية، واعادة للتماسك الداخلي في الانسان.. ايضاً.

في صغرنا كنّا جميعاً خبراء في التمشّي، والتحدّث، والتمتّع..

وكانت ارجلنا والسنتنا جاهزة دائماً لمرافقة صديق في رحلة شائقة فتنقلنا الأقدام الى مغامرات مثيرة وغير متوقّعة، وبرعنا في التجوال في الأزقة نفسها لسنوات عدّة، مكتشفين في كلّ مرّةً جديداً نتبادل حوله الاحاديث.

وكلّ الذين لم يمتلكوا السيارة ينعمون بالتمشّي، ومن ثمّ بالتحادث العميق حيث ان التحادث في الصالات يبقى محدوداً، وكذلك في الحفلات.. ولكن لا مجال للهروب منه في نزهة طويلة وحين تمشي مع شخص آخر فانك تتعرّف اليه في العمق لعدم وجود ملهّيات تختبئان خلفها..

أن التمشّي يريح الاعصاب، ويفتح الابواب على العقل لكي يفكر، ويطلق اللسان لكي يتحدّث..

تقول احدى الأُمّهات.. إنّها كانت متحدّثة لبقة قبل ان تتزوّج ولكن حينما اصبحت عضوة في المجتمع، وأُمّاً في البيت طارت منها عادة التمشّي، وتبعتها عادة التحدّث، وذلك تحت ضغط الأعمال وتربية الأولاد.

وتضيف.. اصبح التحادث بيني وبين زوجي اشبه بالتمتّعات والدمدمة.. فلديّ الكثير لكي اعمل، والقليل لكي اقول، واصبحت اعصابي متوتّرة.. ومرّت السنون على هذا المنوال، حتى كبر احد اولادي، واقترح

عليّ ان ارافقه في النزهة. وكأي طفل آخر أتقن ابني فن المشي ولم يرقه المشي في مسار مستقيم أو متواصل. فعليك الانـطلاق ثـمّ التـوقّف ثـمّ المتابعة. وأي كتلة تراب تسـتحقّ مـعاينة دقـيقة، ويـنبغي تـقويم مـدى تماسكها والى أي بعد يمكن ركلّها أو رميها وهل تتفتت ام تصمد. وهناك جمع الأشياء كالحجار والمسامير الملتوية والأزهار الذاوية التي تشكـل «لقطات» رائعة.

وبعدما تحوّلت نزهاتي مع ابني سلوى دائمة حدث أمر مذهل. فهو تعلّم الاشتراك في الأحاديث وأبطلت أنا عادة الدمدمة. وتجري المحادثة الحقيقية حين يدلي شخص برأيه فينصت اليه الآخر ويفكّر في ما قاله ثمّ يجيب. ويتكرّر الامر. وكنت أظن ابني صغيراً جداً على ذلك وانـا كـبيرة جداً عليه.

وفاضت أسئلة ابني وملاحظاته: «كيف يصل الطـعام الى اقـدامـنا لتغذيتها؟» و «لا شك في أن الله يتقن التلوين، أليس كذلك؟» وبعيداً عن ملهيات ألعابه وعملي تمكنّا من الغوص معاً في تلك المواضيع العميقة. ثمّ صرنا نأخذ معنا ابنتي ذات الاعوام الستة بعد مجيئها من المدرسة.

وفي احدى النزهات اكتشفنا لماذا يـملك النـاس أجسـاداً. فـهي لتحول دون سقوط رؤوسهم الى الأرض. والآن نشرك زوجي في نزهاتنا ليرى كم هي ذكية عائلته ومسلّية. وهو أيضاً قلّل من الدمدمة وبدأ يحكي أكثر.

هذه الايام نتطلّع أنا وزوجي الى نزهاتنا. ولا يهمّ في أي اتجاه نسير

والى أين نصل. فأفضل ما في الامر أننا ننفض الغبار عن ذواتنا أثناء تحادثنا. وقد لا نمرّن أجسادنا ونكتشف طبيعة الطرق، لكن واحدنا يكتشف الآخر حتماً.

يقول احد الأطباء: «حين بدأت رياضة المشي للمرّة الاولى، كان ذلك وسيلة للهرب. فبعد صباح متعب في المكتب، كنت أقوم بنزهة منعشة وقت الغداء، تتيح لي تنشّق الهواء النقي وتحسّس أشعة الشمس. ثمّ وجدت أن نزهة اخرى في نسيم الليل البارد هي طريقة ممتازة للاسترخاء.

ولن أنسى، ما حييت، ذلك الشعور الذي انتابني في امسية شتوية وأنا أسير عبرالشوارع المهجورة بعد ساعات طويلة مرهقة قضيتها في المستشفى. فقد تحرّرت فجأة من الضغط والتعب. وسرعان ما تبخّر قلقي حيال مرضاي وهمومي الشخصية كما كانت تتبخّر أنفاسي المشبعة بالرطوبة في تلك الليلة الجليدية.

وبعدما اتّخذت من المشي رياضة ثابتة، ارتفعت معنوياتي فيما راح وزني وضغط دمي ينخفضان تدريجاً. وباشرت مراجعة المواد الطبّية المكتوبة حول المشي. وحين قارنت ذلك بملاحظاتي العيادية كطبيب للعائلات، تبيّن لي أن المشي سبيل الى صحّة أفضل وجسم اجمل وحياة اطول، مهما كانت السن التي نشرع فيها بهذه الرياضة»[١].

ان المشي، كالسباحة وركوب الدرّاجة والركض، رياضة هوائية

---

١ ـ راجع ٢٠١٩٦٩٠ The Dectors Walking Book
by: Fred. A. StutMan M.D. Newyork 1980.

تعتمد على الاوكسيجين الذي ترفع نسبته في الجلد والعضلات، مما يقوي طاقة الجسم ومناعته ويزيد من عمره.

وربما كانت هذه الرياضة عنصراً رئيسياً لتجنّب أمراض القلب والدورة الدموية.

ولعلّ المشي أقلّ الرياضات الهوائية عسراً. لذلك كان أدعى الى القبول بالنسبة الى غالبية الناس. والمشي بسرعة معتدلة يرفع من جدارة الجهاز الدموي ـ التنفسي عن طريق حفز الرئتين والقلب. لكن هذه النتيجة، في حال المشي، تأتي تدريجاً، وإن تكن في حال الرياضات الاخرى تتمّ على نحو أسرع.

وقد أظهر اختبار أُجري على مجموعة من الرجال تراوح أعمارهم بين الأربعين والسابعة والخمسين ويمشون بخطى سريعة أربعين دقيقة يومياً لمدة أربعة أيام في الاسبوع، أن التحسّن الذي طرأ على صحّتهم يوازي التحسّن الذي طرأ على مجموعة اخرى ذات أعمار مشابهة، يتابع أفرادها المشي الوئيد لمدة ثلاثين دقيقة يومياً خلال ثلاثة أيام في الاسبوع. وكان افراد المجموعتين يمارسون رياضتهم في الفترة نفسها.

وقد سجّلت دقات قلوبهم السريعة وكمية الشحم في أجسادهم هبوطاً ملحوظاً. وهذا التقدّم برهان على بعض منافع المشي المهمة، بل الحيوية.

وهنالك أدلّة على ان المشي يوسّع الجوانب الضيّقة في شرايين القلب التاجية، مقلّلاً من امكان الاصابة بنوبة قلبية. واذا كان هناك شخص

عصبي المزاج ويدخّن السجائر في الوقت نفسه ـ واجتماع الأمرين آفة قتّالة ـ فالمشي يحسّن حاله عبر خفض نسبة أول أوكسيد الكربون والنيكوتين المرتفعة جداً في دمه. وربّما زاد المشي أوعيته الدموية مرونة، مما يقلّل من امكان انفجارها تحت الضغط وبالتالي من امكان اصابته بنوبة قلبية.

وبين المرضى الذين اعالجهم رجل في الرابعة والستين، وهو مصاب منذ زمن بضغط مرتفع ومرض في شرايين القلب التاجية، سألني ان كان يجوز له ممارسة نوع من الرياضة يحسن حاله. فأجبته بأن هناك نشاطاً مثالياً لمثل حاله هو: المشي. ولم يقتنع بذلك حتى أوضحت له أن في امكانه البدء ببرنامج معتدل يفضي به الى المشي لمدة ساعة كلّ يومين، قاطعاً مسافة تراوح بين ثلاثة كيلومترات وخمسة. وبعد انقضاء ستة أسابيع، كان صاحبنا يمشي مسافة أربعة كيلومترات يومياً. ونقص وزنه قرابة ثلاثة كيلو غرامات، فيما هبط ضغطه على نحو ملحوظ.

وينطوي المشي على عناصر المرح والسهولة والمرونة. وهذا يفسّر لماذا يثابر ممارسو هذه الرياضة عليها، في حين تشهد انواع الرياضة الاخرى عدداً كبيراً من المنسحبين.

كما أن المشي يحرق السعرات الحرارية. وهناك حاجة الى ٣٥٠٠ سعرة حرارية داخلة أو خارجة لاضافة ٤٥٣ غراماً الى الوزن أو إنقاصها منه.

وبما أن المشي المعتدل لمدّة ساعة يحرق من ثلاثمأة الى ثلاثمائة

وستين سعرة حرارية. فالمشي لمدة ساعة كلّ يومين يؤدي الى احراق ٦٨٠ غراماً في الشهر، وثمانية كيلوغرامات في السنة.

امّا الاصول التي يجب اخذها بعين الأعتبار في المشي فهي كالتالي:

اولاً ـ حاول ان تجعل من التمشّي اختباراً حسّياً مبهجاً، واذا امكن ان تمشي في طريق تكثر فيه الوان غنية تسرّ النظر، كالمناظر الطبيعية، أو بين ابنية جميلة تلفت الانتباه، فهو افضل ولابدّ ان تعرف انّه كلّما انسجمت احاسيسك مع حركة قدميك ازداد تمشيك متعة.. فزقزقة العصافير، وخرير المياه، وحفيف اوراق الشجر، واصوات الناس الفرحين، هي من اسباب زيادة المتعة في التمشّي.. كما ان عبير الازهار في فصل الربيع، ورائحة القهوة الطازجة، والدخان المتصاعد من مواقد الحطب ليست الا روائح عطرة مفاجئة اثناء المشي.

ثانياً ـ خطّط لمسارك لكي تكون المحطّات التي تمرّ بها مشوّقة، ففي الامكان القيام بنزهات مثيرة في المدن والقرى والضواحي، والمناطق البرّية وغيرها..

ثالثاً ـ النظام ضروري لكلّ حقل. ولكي يكون المشي فعّالاً، يجب ان يُمارس بانتظام لمدّة تراوح بين ٤٥ دقيقة و ٦٠ دقيقة كلّ مرّة خلال ثلاث مرّات على الأقلّ في الاسبوع.

واقترح ان يبدأ البرنامج بفترة تكييف تستغرق ستة أسابيع، خصوصاً من أجل المتقدّمين في السن والذين لم يتعوّدوا الرياضة.

يبدأ بالمشي ١٥ دقيقة مرّة كلّ يومين خلال اسبوعين، وترفع المدّة

الى ٣٠ دقيقة في اليومين خلال الاسبوعين اللاحقين، ثمّ تصل تدريجاً الى ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة أربع مرّات في الاسبوع.

وليس طول الخطوة او قصرها مهمّاً بالنسبة الى الراحة. وقطع ثلاثة كيلومترات في الساعة ببطء أو خمسة كيلومترات باعتدال أمر مقبول، أما قطع ستة كيلومترات ونصف كيلومتر بسرعة فهو أمر شاقٌ ومرهق بالنسبة الى معظم الناس وليس ملائماً في المدى الطويل. وتجدر الاشارة الى ان الوقت الذي يقضيه المرء في المشي اهمّ من حجم الخطوة. وتجب المحافظة على نظام ثابت. واذا كان اسهل على شخص ان يمشي نصف ساعة يومياً من أن يمشي ساعة كلّ يومين فهذا حسن.

رابعاً ـ لا تتعامل مع المشي وكأنّه واجب تؤديه، ولابدّ أن تنتهي منه في اقرب وقت ممكن. بل اعتبره نزهة، ومتعة فاذا مررت بوردة جلبت انتباهك، أو بمنظر اثار احاسيسك فتوقف قليلاً حتى تمتلىء من ذلك بهجة وحبوراً..

خامساً ـ امشِ دائماً مشية التواضع، وليس مشية الكبرياء فالطبيعة، شأنها شأن الناس، تحبّ المتواضعين، وتكره المتكبّرين.

يقول ربنا: ﴿ **ولا تمش في الارض مرحاً انك لن تخرق الارض ولن تبلغ الجبال طولاً** ﴾[1].

ويقول: ﴿ **وعباد الرحمن الذين يمشون على الارض هوناً** ﴾[2]

---

١ ـ سورة الاسراء: ٣٧.
٢ ـ سورة الفرقان: ٦٣.

سادساً ـ اذا كنت تريد «مشي النزهة» فتمشّى على مهل، وهو ابطأ انواع المشي، وله قيمته كمتعه، اكثر ممّا له قيمة كرياضة.

يقول ربنا تعالى: ﴿ واقصد في مشيك، وأغضض من صوتك ﴾[1] ومع ان المطلوب هنا هو المشي برفق وهدوء الّا ان من الضروري ان تكون كلّ خطوة من خطواتك قوية، وبعد وقت من التمرين، ستحصل على الخطوة التي تلائم طولك ووزنك.

سابعاً ـ اجعل التمشّي عادة يومية تمارسها عند الصباح قبل الفطور، وفي المساء بعد العشاء، لتنعم بنشاط جيد في النهار، ونوم هنيء في الليل. وتجنّب المشي بعد الاكل مباشرة، وكذلك في الطقس الشديد البرودة او الحرارة، او الرطوبة، وفي العواصف وحين هبوب الثلوج.

ثامناً ـ خفّف ما استطعت من حذائك، وثيابك، ولا تحمل معك شيئاً وذلك للحصول على اكبر قدر ممكن من الراحة والأمان.

يقول الحديث الشريف: «من أراد البقاء ـ ولا بقاء ـ فليخفّف الحذاء والرداء، وليقلّل من غشيان النساء».

تاسعاً ـ اذا شعرت بالتعب الشديد فامتنع عن مواصلة المشي واسترح قليلاً قبل المواصلة..

---

١ ـ سورة لقمان: ١٩.

الدُّعابة

«روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فان القلوب اذا كلّت، عميت»[1] هكذا يقول الحديث الشريف..

وحقاً فان الطرائف تطرد الهموم، وتقاوم الملل، وتزيل الآلام.. فكم من نكتة اضحكت الحضور، فادخلت السرور في قلب الحزين..

إن البسمة طاردة الأحزان.

والدعابة صانعة لمسرّات القلوب، وادخال السرور في قلوب الآخرين، لطف ورحمة، وفيه أجر وثواب.

يقول الامام علي «ع»: «والذي وسع سمعه الأصوات، ما من أحد أودع قلباً سروراً إلّا وخلق الله له من ذلك السرور لطفاً، فإذا نزلت به نائبة جرى إليها كالماء في انحداره حتى يردّها عنه، كما تطرد غريبة الابل»[2].

---

١ ـ فكاهة العرب ص ١١.

٢ ـ نهج البلاغة، باب الحكم ٢٥٧.

ويقول رسول الله «ص»: **«من سرّ مؤمناً فقد سرّني، ومن سرّني فقد سرّ الله»**[1].

ومن عوامل ادخال السرور، ذكر الطرائف، والتمتّع بالدعابات، سواء استماعها من الآخرين، أو قرائتها في بطون الكتب، ولقيمتها الحضارية هذه فان الطرائف تنتقل من جيل لجيل، ويتوارثها الابناء عن الآباء، لانها تعبّر عن رغبة الناس في الحبور، وتطلعهم الى الترويح عن النفس.

يقول الامام علي «ع»: **«اجمعوا هذه القلوب، والتمسوا لها طرائف الحكم، فإنّها تملّ كما تملّ الأبدان، والنفس مؤثرة للهوى، آخذة بالهوينى، جانحة الى اللهو، أمّارة بالسوء، مستوطنة للعجز، طالبة للراحة، نافرة عن العمل، فإن أكرهتها أنضيتها ـ أي أبليتها ـ وان أهملتها أرديتها»**[2]

وما دامت النفوس تملّ، فهي تتطلّب الترويح عنها، فاذا لم نلتمس لها ذلك من الطرائف، فهي تبحث عنه في الموبقات، ذلك ان تعقيدات الحياة تؤدّي الى التوتّر لا محالة، والتوتّر يؤدّي الى العنف ان لم يتمّ التنفيس عنه بالدعابة. ولذلك كان الطغاة اكثر الناس تؤتّراً، واقلّهم دعابة. على عكس الرجال العظام في التاريخ.

ولقد ثبت بالتجربة، والدراسة ان افضل وسيلة للتنفيس عن التوتّر هو المرح او النكتة.

ولأن التوتّر يؤدّي الى خفض الانتاج فقد عكفت الشركات الكبرى

---

١ ـ البحار ج ٧٤ص ٢٨٧.
٢ ـ فكاهة العرب ص ١٢.

على دراسة كيفية ازالة التوتّر، وتوصلت الى ان صمّام الامان هو الفكاهة.
ومن هنا اهتمّت المؤسسات بالنكتة، حيث يتبيّن لها ان الشـركات التـي تشيع جواً من المرح بين موظفيها زاد انتاجها بنسبة النصف أو اكثر.

وهكذا فبنك أميركا الهائل نظم مباراة في النكتة بين موظفيه.

وشركات مونسانتو الضخمة اقنعت كبار الباحثين في مختبراتها بأن يلعبوا بأن يلصق الواحد من هؤلاء الدكاترة العباقرة قطعة نقد معدنية على جبينه ثمّ يحاول اسقاطها في كوب ماء.

أمّا شركة ديجيتال للكومبيوتر، فأسست «دوريات عبوس» مهمّتها التجوّل بين الموظفين بحثاً عن أي موظف عابس أو حزين، أو موظفة وإذا ضبط موظف متلبّساً بالعبوس فان رجال الدورية يحاولون التسرية عنه أو عنها بشد الوجه بالأصابع، كما يفعل الصغار، لاضحاكه.

ولكي نكون ـ اذن ـ منتجين في الحياة، فلابدّ ان نكون مرحين تعلو شفاهنا البسمة دائماً.

ان المؤمنين مطالبون بان يكونوا مداعبين في غير رفث، فقد روى ان الامام الصادق «ع» قال لأحد اصحابه: «كيف مداعبة بعضكم بـعضاً؟ فقال الرجل: قليل.

فقال الامام: «فلا تفعلوا، فان المداعـبة مـن حسـن الخـلق، وانك لتدخل بها السرور على اخيك. ولقد كان رسول الله يداعب الرجل، يريد ان يسرّه»[1]

---

١ ـ الكافي الأصول ج ٤ ص ٢٢٧.

ان المداعبة جزء من حسن الخلق تماماً كما أن عكسها جزء من سوء الخلق، ولذلك ورد في الحديث الشريف «ان الله يبغض المعبّس في وجه اخوانه»[1].

فالمؤمن ـ كما يقول الحديث الشريف ـ «هشّ بشّ» وليس بالعبوس المقطب.

«ويروى أن يوحنّا وشمعون كانا من الحواريين، وكان يوحنّا لا يجلس مجلساً إلّا ضحك وأضحك من حوله؛ وكان شمعون لا يجلس مجلساً إلّا بكى وأبكى من حوله؛ فقال شمعون ليوحنّا ما أكثر ضحكك! كأنك قد فرغت من عملك!

فقال له يوحنّا: ما أكثر بكاءك! كأنك قد يئست من ربّك!

فأوحى الله الى المسيح: إن أحبّ السيرتين إليّ سيرة يوحنّا.[2]

ولقد كان العرب اذا مدحوا أحداً قالوا عنه: «هو ضحوك السن، بسّام الثنيات، هشّ الى الضيف» واذا ذموا احداً قالوا عنه: «هو عبوس الوجه، جهم المحيا، كريه المنظر، حامض الوجنة، كانما نضّح وجهه بالخل، أو اسعط خيشومه بالخردل».

ويخطأ من يظنّ ان معنى اخذ الحياة بجد، هو ان تكون لنا وجوه قاطبة كالحة، كأنّها وجوه الشياطين ذلك ان ربنا حينما يذمّ شيئاً يقول عنه «طلعها كأنّه رؤوس الشياطين»[3].

---

١ ـ كشف الريبة ص ١١٩.
٢ ـ فكاهة العرب ص ١٢.
٣ ـ سورة الصافات: ٦٥.

فحتى لو كانت احزاننا كثيرة، وكبيرة فلابدّ ان تكون وجوهنا هشّه بشّة.. يقول الحديث الشريف: «المؤمن حزنه في قلبه وبشره في وجـهه» ويقول آخر: «المؤمن دعب لعب، والمنافق قطب وغضب»[1].

وقد روى «ان عيسى بن مريم «ع» لقى يحيى بن زكريا «ع» فتبسّم إليه يحيى، فقال له عيسى: إنك لتبسم تبسم آمن!

فقال له يحيى: إنك لتعبس عبوس قانط.

فقالا لا نبرح حتى ينزل علينا الوحي.

فأوحى الله الى عيسى: إن الذي يفعل يحيى أحبّ الي؛ وقيل أحبّكما إليّ الطلق البسّام، أحسنكما ظنّاً بي.[2]

ولقد كان رسول الله كثيراً ما يمزح مع اصحابه، وهم بدورهم كانوا يمزحون معه، وكان يقول: «انـي لأمـزح، ولا اقـول إلّا حـقّاً»[3] وروى حسين بن زيد قال: قلت لابي عبدالله الصادق «هل كانت في النبي «ص» مداعبة» فقال: «لقد وصفه الله بخلق عظيم في المداعبة، وان الله بعث انبياءه فكانت فيهم كزازة وبعث محمداً بالرأفة والرحمة، وكان من رأفـته لامـته مداعبته لهم لكيلا يبلغ باحد منهم التعظيم حتى لا ينظر اليه».

فما يروى من مزاح النبي «ص» ان امرأة عجوز جاءت اليه، تسأله عن دخول امثالها الجنة. فقال لهـا رسـول الله «ص»: «لا تـدخل الجـنة عجوز»!

---

١ ـ البحار ج ٧٧ ص ١٥٣.
٢ ـ شرح نهج البلاغة ـ لابن ابي الحديد ـ ص ١١٦.
٣ ـ البحار ج ١٦ ص ٢٩٨.

فصاحت من قوله: فتبسم النبي «ص» وقال: «انك لست يومئذٍ بعجوز. قال الله تعالى: ﴿ إنّا انشأناهنّ إنشاءاً فجعلناهنّ ابكاراً ﴾[1]

ويروى ايضاً: ان امرأة جاءت اليه تطلب منه ان يحملها على شيء فقال «ص»: «انا حاملون انشاء الله على ولد ناقة».

فقالت: «وما اصنع بولد الناقة؟ وهل يستطيع ان يحملني؟ والنبي «ص» يكرّر «لا احملكِ إلّا عليه!» حتى قال لها اخيراً: «وهل تلد الابلَ إلّا النوق؟»[2]

وروي «أن امرأة يقال لها ام ايمن جاءت الى رسول الله صلى الله عليه وآله فقالت: ان زوجي يدعوك.

فقال: ومن هو، أهو الذي بعينه بياض؟.

فقالت: والله ما بعينه بياض!.

فقال: بلى ان بعينه بياضاً.

فقالت: لا والله!.

فقال النبي «ص» «ما من أحد إلّا وبعينه بياض يحيط بالحدقة».[3]

أمّا مزاح الاصحاب مع رسول الله «ص» فهو كثير.. ايضاً.

فقد روى مثلاً: ان نعيمان، وكان من اصحاب بدر، كان يمازح رسول الله، فذات مرّة اصيب نعيمان بالرمد، فدخل عليه رسول الله فوجده يأكل تمراً فقال له النبي «ص» «اتأكل تمراً وانت ارمد؟

١ ـ التبنيه ص ٩١.
٢ ـ سنن ابي داود خ ٤٩٩٨.
٣ ـ تنبيه الخواطر ص ٩١.

فقال نعيمان: «يا رسول الله، انما آكل من الجانب الآخر[1]!

فضحك النبي «ص»:

وروي أن أعرابياً باع نعيمان عُكّة عسل فاشتراها منه، فجاء بها إلى بيت عائشة في يومها، وقال: خذوها.

فظنّ رسول الله «ص» أنّه أهداها إليه، ومضى نعيمان.

فنزل الأعرابي على الباب، فلما طال قعوده نادى: هؤلاء إما أن تعطونا ثمن العسل، أو تردّوه علينا؟

فعلم رسول الله «ص» بالقصة، وأعطى الأعرابي الثمن، وقال لنعيمان ما حملك على ما فعلت؟

قال: رأيتك يا رسول تحبّ العسل، ورأيت العُكّة مع الأعرابي.

فضحك رسول الله «ص» ولم ينكر عليه.[2]

ولقد قال عن نعيمان هذا فيما بعد: «يدخل نعيمان هذا الجنة ضاحكاً، لانه كان يضحكني»[3]

أمّا اصحاب النبي «ص» فيما بينهم فكانوا يتمازحون، كما كانوا يجاهدون حتى ان النخعي حينما سُئل: «هل كان اصحاب رسول الله «ص» يضحكون ويمزحون، قال: «نعم.. والايمان في قلوبهم مثل الجبال الرواسي[4].

---

١ ـ فكاهة العرب ص ١٣.
٢ ـ فكاهة العرب ص ٢٢.
٣ ـ شرح نهج البلاغة، ج ٢ ص ١١٦.
٤ ـ فكاهة العرب ص ٢١.

ولقد جاء في الحديث الشريف: «ما من مؤمن إلّا وفيه دعابة.. قيل وما الدعابة؟ فقال: المزاح»[1]

وروي عن يونس الشيباني قال: قال لي أبو عبدالله عليه السلام: كيف مداعبة بعضكم بعضاً؟

قلت: قليل.

قال: هلّا تفعلوا، فإنّ المداعبة من حسن الخلق، وانك لتدخل بها السرور على اخيك، ولقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله يداعب الرجل يريد به ان يسرّه[2]

وروي في الحديث: «ان الله يحبّ المداعبة في الجماعة بغير رفث»[3] اي بغير فحش وفسوق.

وبالطبع فان المطلوب هو المداعبة في حدودها، ومواردها أمّا الزيادة عن حدّها فهي قد تتحوّل الى الهزل والخفّة. ولذلك جاء في الحديث الشريف: «من كثر مزاحه قلّ وقاره، وقلّت هيبته»[4]

ان الضحك ينفس عن القلوب وهو خير وسيلة للتخلص ليس فقط من التوتّر النفسي، بل هو من انجح الوسائل للحفاظ على التماسك الداخلي في الاوقات الحرجة ايضاً..

ومهما كان احدنا وقوراً فهو بحاجة الى روح مرحة، واحساس

---

١ ـ الكافي ج ٢ ص ٦٦٣.

٢ ـ البحار ج ١٦ ص ٢٨٩.
٣ ـ الكافي ج ٢ ص ٦٦٣.
٤ ـ غرر الحكم ودرر الكلم.

بالانشراح بالضحك والدعابة..

يقول الخبراء ان قدرة الانسان على الضحك مؤشر دال على صحته يوازي كلّ المؤشرات الاخرى التي يتفحصّها الأطبّاء».

ويضيف هؤلاء «حين نضحك تنشط عضلاتنا، وإذ نمسك تسترخي، وبما ان التوتّر العضلي يعظّم الوجع فان عدداً من المصابين بالتهاب المفاصل وامراض أخرى مؤلمة يفيدون كثيراً من جرعة ضحك. ويختبر المصابون بآلام الرأس الراحة نفسها».

ثمّ ان الدعابة براحة يمكننا جميعاً ان نتعلمها، لانها كما تأتي عفوية وبالسليقة لدى البعض فهي يمكن ان تأتي عبر مزاولتها، وتنميتها ايضاً..

وفيما يلي بعض القواعد التي تجعلك تروح عن نفسك بالدعابة.

اولاً: استذكر الطرائف التي سمعتها، او مررت بها فانت قادرٌ على أن تنفّس عن مشاعرك الحبيسة بمجرّد أن تستلقي على كرسي طويل وتفكّر في كلّ الأشياء المضحكة التي رأيتها أو سمعتها. قد تكون جالساً وحدك في كآبة وعبوس ومع ذلك فإن خاطرة فكاهية واحدة قد تُظهر الابتسامة على شفتيك. وتزيل عنك الكآبة كلّها.

هذه الابتسامة الواحدة كافية لأن تحرّك دورتك الدموية بعض الشيء، وبذلك توقع في ذاتك شعوراً بالراحة والاسترخاء. فكر في النوادر المضحكة الاخرى تجد وشيكاً أنك صرت شخصاً آخر. وإذا كان معينك من الفكاهات محدوداً فاستعن على ما تريد ببعض الصحف الهزلية.

لعلّ الضحك هو الدواء الأنجع للأعصاب المتوتّرة. وأنا أعتقد ان

كثيراً من الرجال لم ينجهم من الانتحار إلّا بضع ضحكات صادرة من القلب.

ثانياً ـ عاشر بعض المرحين، وتعلم منهم، واستسلم للدعابة بعض الوقت مثلما يفعلون.

ثالثاً ـ مارس فنّ الضحك. وافتعل بسمة على شفتيك، فاذا جاءتك الضحكة، فمارسها من اعماق قلبك.

تعلّموا ذلك من قصّة مريضة مصابة بقلق مزمن التي طلبت منها ممرّضتها ذات يوم كتابة قائمة بالمزعجات. فكانت قائمة طويلة. ثمّ قالت لها: «الآن اقرئي كلّ مزعجاتك، لكن تلفّظي في نهاية كلّ منها بعبارة «تي.. هي». عبست المريضة للحظة، ثمّ فعلت ما طلب منها. وقد فوجئت اذ لم تستطيع أن تكتم قهقهة دهمتها. واذ أدركت سخافة الأمر أطلقت ضحكة نابعة من القلب كانت الاولى تطلقها منذ أمد بعيد.

والضحك المفتعل يثير الحجاب الحاجز في الصدر، وفق ما تقول غودهارت: «أنّه يماثل ايلاج مفتاح ادارة السيارة، المحرك يلتقط الشرارة فيدور. وهذا ما يحدث في الضحكة المصطنعة. فالحجاب الحاجز يفسرها ضحكة حقيقية، وقبل أن يدري الانسان كنهها تعقبها اخرى من شغاف القلب».

رابعاً ـ إحتفظ بكتاب فيه بعض الطرائف. وراجعه بين فترة واخرى، واكتب بعضها في المناسبات للافراد.

وتكشف القصّة التالية عن اهمّية الطرائف في الحالات الشديدة

التالية الحكاية هي عن ممرّضة في قسم بأحد المستشفيات عند نهاية يوم محموم.

فقد حدث: «في أسوأ الأوقات أزّ جرس مريض متعب. سألته الممرضة»: «ما الأمر؟» وهي تحاول أن تحافظ على مرحها. فنهرها المريض: «ما هذا الغذاء؟ بطاطا فاسدة؟» أبقت الممرضة ابتسامتها والتقطت ثمرة البطاطا في يد وضربتها باليد الأخرى ثمّ خاطبتها: «أنت فاسدة يا بطاطا، فاسدة، فاسدة». فانفجر المريض ضاحكاً».

وكان ذلك اول مرّة يضحك فيها منذ دخوله المستشفى..

وللعلم فان الطريفة هي من افضل الوسائل للدخول الى قلوب الآخرين فان «الضحك هو اقصر مسافة بين شخصين».

خامساً ـ مهما كانت حالتك، لاتنس الطرائف. لقد حدث لأحد الممثلين مرض فجأة في أحد المطارات فأُدخل سيارة إسعاف فحزمه المسعفون وشدّوه الى أسفل ورأسه في اتجاه مقدّم السيارة. وحشروا بين ساقيه قارورة أوكسيجين برتقالية. سأله المسعف: «أأنت على مايرام؟» فأجاب: «أجل إلّا اذا توقّفتم فجأة». و«اذ لمست الدعابة في ذاك المأزق الحرج الذي لم استطع منه فكاكاً غدت المحنة كلّها أكثر احتمالاً لي ولكلّ من في سيارة الاسعاف».

حقّاً ان الفكاهة تخفّف وقع أسوأ الضربات التي تكيلها الحياة.

وفي الختام: اذا اخذنا بعين الاعتبار الحديث الذي يقول: «مزاح لمؤمن عبادة» والحديث الآخر: «من ادخل على مؤمن سرور فرح قلبه

يوم القيامة»[1].

تكون الدعابة نافعة ليس فقط لازالة التوتّر واشاعة المرح في الدنيا فحسب بل لكسب الثواب في الآخرة ايضاً.

---

١ ـ الكافي ج ١ ص ٨٣.

الرياضة

ينظر البعض الى «الرياضة» اليومية، وكأنّها ممارسة عمل شاق من اجل الصحّة فقط.

يقول احدهم: «أليس من الأفضل ان استسلم للنوم صباحاً الى ان اتعب منه، بدل ان اقسر نفسي على النهوض لممارسة التمارين الرياضية المملّة؟

ولقد قال لي شاب، كان جسمه مدهلاً، وهو لايزال في ريعان الشباب: «كلّهم يقولون لي: لماذا لا تمارس الرياضة، فالرياضة تنشّط وتنفع..

«امّا انا فاقول لهم: ولماذا اريد النشاط؟ ان الراحة افضل منه وامتع!

ولقد كتب احد الآباء في وصيته لولده يقول له: «بني ولا تنس نفسك من الكسل!

ولكن، ليست الرياضة مجرّد عمل ضد الكسل، بل هي متعة وعافية

وهي الوسيلة الوحيدة للتمتّع بصحّة جيدة، والحفاظ على الشباب اطـول فترة ممكنة.

وقد عُرفت فوائد الرياضة منذ قرون. ففي العام ٦٠٠ قبل المـيلاد وصف أحد الاطبّاء الهنود الرياضة لمعالجة داء السكري. وحديثاً، نـصح بالرياضة لمعالجة بعض الامراض او لتفاديها كمرض القلب وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل وترقق العظام (نخرها) واضطرابات الدورة الدموية وسرطان الثدي والبدانة وكثير من الامراض الأخرى.

وقد كشفت الابحاث الطبّية الحديثة كيف تنجم هذه الفوائد الصحّية المتعدّدة عن معالجة فردية في غاية البساطة.

كما كشفت عن أن الرياضة افضل مهدئ طبيعي وعامل مضاد للكآبة والانحطاط. وفي مسح أُجري عام ١٩٨٥ وشمل ١٠٣٣ رجلاً وامرأة، أفاد أن اولئك الذين يواظبون على التمرين هم اكثر ثقة بانفسهم واكثر ابداعاً من نظرائهم الكثيري الجلوس، الخاملين.

وهكذا فان التمارين الرياضية تزيد النشاط عوض انقاصه. وتعينك على انجاز كمية اكبر من العمل، والاسترخاء، وعدم الاذعان للتوتّر فهي في يوم حافل بالعمل تمدّك بالنشاط مساءً، وتتيح لك النـوم عـلى نـحو افضل.

ويعتبر الخبراء ان الاستمرار في الرياضة اليومية حتى المعتدل، قد يؤخّر تأثيرات الشيخوخة بل من الممكن أن يعكس مجراها. ومن الفوائد الثابتة تحسّن وظيفة القلب، والجهاز التنفّسي، وازديـاد قـوّة العـضلات،

ومتانة العظام، وسرعة ردود الفعل، وتدنّي احتمال الاصابة بالكآبة.

ويعتبر أحد الباحثين أن الاهمال مسؤول بنسبة ٥٠ في المائة تقريباً عن الانحطاط الوظيفي الذي يطرأ عادة بين الثلاثين والسبعين من العمر. أما التمرين البدني في منتصف العمر وبعده فقد يعيد عجلة الزمن الى الوراء بين عشر سنين وخمس وعشرين سنة. والى ذلك تثبت نتائج الابحاث أن التحسّن قد يطرأ على حياة المرء مهما يكن العمر الذي يبدأ فيه التمرين.

يقول الدكتور «روي شيفارد» الخبير في التمرين البدني والشيخوخة في جامعة تورنتو بولاية أونتاريو الكندية، «عليك ان تقطع شوطاً كبيراً قبل ان تجد ما يضاهي التمرين البدني كينبوع للشباب، وليس عليك ان تدخل سباق المسافات الطويلة لتجني فوائده. فالمشي السريع لمدّة ٣٠ دقيقة ثلاث مرّات أو اربعاً في الاسبوع كفيل بتجديد شبابك عشر سنين.

والابحاث التي أُجريت في السنوات العشرين الاخيرة تناقض الاعتقاد الشائع ان المسنين لا يستطيعون التحسّن فيزيولوجياً، وإنّهم في أفضل الحالات قد يبطئون من انحطاط اجسادهم. واحدى أوائل الدراسات اجراها هربوت ديفريس، وهو رائد في استخدام فيزيولوجيا التمرين لاستشكاف علم الشيخوخة. وشملت دراسته اكثر من مائتي رجل وامرأة متقاعدين من كاليفورنيا، تراوح اعمارهم بين ٥٦ و٨٧ عاماً، اشتركوا في برنامج للياقة البدنية تتضمّن الركض والمشي والجمباز وتمارين المرونة. وبعد ستة اسابيع هبط ضغط دمهم وانخفض وزنهم ومستوى الدهن في أجسامهم وازدادت كمية الاوكسيجين المنقولة الى

انسجتهم وخفّت الأعراض العضلية ـ العصبية التي تدلّ على التوتّر العصبي.

وسجّل ديفريس في كتابه «اللياقة البدنية بعد الخمسين» ما يأتـي: «أصبح الرجال والنساء في الستين والسبعين من اعمارهم يضاهون لياقةً ونشاطاً أولئك الذين يصغرونهم بعشرين عاماً أو ثلاثين. والذين تحسّنوا أكثر من سواهم هم الذين كانوا أقلّ نشاطاً ولياقة».

وكما تبيّن الدراسات العلمية فانّ التمارين الرياضية لهـا الفـوائـد التالية:

اولاً ـ انّ التمرين يجعل القلب مضخة اكثر فاعلية، قادرة على تلبية متطلاّبت الحركة العنيفة بعدد أقلّ من النبضات، لانه يقدر على ضخ كمية اكبر من الدم في كلّ انقباضة.

ثانياً ـ انّ التمرين يخفّض مستوى التـريغليسريد، وهـو نـوع مـن الكولسترول المتدنّي الكـثافة، ويـخفّض أحـياناً مسـتوى الكـولسترول الاجمالي. ولكن الأهم من ذلك أنه يحفز زيادة في الكولسترول العـالمي الكثافة الوقائي الذي يعمل كمنظف شرياني يساعد في ازالة الكولسترول المتلف للشرايين.

ثالثاً ـ انّ التمرين يقلّل من خطر السكتة ويزيد في العـمر وتشـير الدراسات الى ان مجرّد استهلاك ٢٠٠٠ وحدة حرارية بالمشي والهـرولة وصعود السلالم والتمارين الرياضية القوية، يخفّض خطر الاصابة بمرض القلب التاجي بمعدل الثلث ويزيد متوسط العمر المتوقع زيادة ملحوظة.

رابعاً ـ يزيد التمرين حساسية الجسم للانسولين، وهـو الهـرومون

الذي يزيل فائض السكر من الدم. وفي حالات ٧٥ في المائة من البالغين البدناء المصابين بالسكري في مرحلته الاولى، يساعد التمرين على خفّض دهن الجسم الذي يعيق عمل الانسولين.

خامساً ـ انّ التمارين المعاكسة للجاذبية (كالمشي والركض. خلافاً للسباحة) ترفع محتوي الكالسيوم في العظام مما يمنع نـخرها والاصـابة بكسور موهِنة في أواخر العمر. وقد اكتشفت إفريت سميث مديرة مختبر علم الشيخوخة الحيوي في دائرة الطبّ الوقائي بجامعة وسكـونسن، أن النساء بين السن التاسعة والستين والسن الخـامسة والتسـعين اللـواتـي مارسن تمارين لمدّة ٣٠ دقيقة يومياً، ثلاثة ايام في الاسبوع وعلى مدى ثلاث سنوات. زاد محتوى المعادن في عظم الكعبرة في سواعدهن ٢،٣ في المائة.

خلافاً لمجموعة مقابلة من غير المتمرّنات اللواتي ظهر لديهن نقص بنسبة ٢،٣ في المائة.

سادساً ـ يقلّل التمرين من خطر الاصابة بالسرطان فـقد اظـهرت دراسة متواصلة شملت ما يزيد على خمسة آلاف امرأة كنّ رياضيات في الجامعات، أن معدلات اصابتهن بسرطان الثدي والجهاز التـناسلي هـي أدنى مما لدى سواهن.

وتعتقد مديرتا الدراسة روز فـريش عـالمة البـيولوجيا التـناسلية الحياتي وغريس وايشاك عالمة الاحصاءات الحيوية فـي كـلّية الصـحّة العامة بجامعة هـارفارد، ان مسـتوى مـتدنّياً مـن الاسـتروجين، كـذلك

الاستروجين الاقل فاعلية، لدى النساء الرياضيات هما العاملان المسؤولان عن المفعول الوقائي من السرطان في التمارين الرياضية.

سابعاً - يبطّئ التمرين خسارة العضل الهبر وازدياد الدهن في الجسم ووهن الطاقة على العمل الجسدي، وهذه امور مرتبطة بالتقدّم في العمر. والتمرين ينشّط الجهاز العصبي أيضاً. وقد بيّنت سلسلة دراسات أُجريت في جامعة تكساس أن الرجال في الستين، الذين مارسوا الهرولة أو كرة المضرب ٢٠ سنة أو أكثر. يتمتّعون بفترات ارتكاس مساوية لفترات ارتكاس شبّان خاملين في العشرينات من عمرهم، إن لم تكن اطول.

ويرى خبراء ضبط الوزن ان التمرين هو العنصر الحيوي الأهمّ في خفض الوزن والمحافظة على النحافة. إنّه يرفع سرعة الايض. أي عدد الوحدات الحرارية التي يستهلكها الجسم، خلال التمرين ولساعات بعده. وهو، الى ذلك، يزيد الكتلة البدنية الخالية من الدهن فيما يحرق دهن الجسم وقوداً.

بالتمرين يمكن خفض الوزن من دون تغيير النظام الغذائي.

في جامعة ستانفورد بكاليفورنيا بدأ ٣٢ رجلا من البدناء الذين يصرفون معظم أوقاتهم جلوساً، برنامج ركض لم يشمل اتباع حِمية. وبمقدار ما طالت المسافة التي قطعوها زادت كمية استهلاكهم من الطعام، كذلك زاد الوزن الذي فقدوه!

ان انواع التمارين وكمياتها المطلوبة لجني ثمار مماثلة هي في متناول غالبية الناس: المشي السريع، الهرولة، «الركض»، ركوب الدرّاجة

الهوائية، كرة المضرب، القفز على الحبل، التزلّج، تسلّق الجبال، كرة القدم، السباحة، صعود السلالم.

يقول الدكتور ستيفن هافاس أستاذ علم الأوبئة والطبّ الوقائي في كلّية الطبّ بجامعة ماريلاند، أن تقوية القلب والرئتين تقتضي القيام بتمارين سريعة كفاية لرفع معدل. نبض القلب والتنفّس الى مستوى يحدَّد وفق العمر. (اعتمد الرقم ٢٢٠ واطرح منه عدد سني عمرك، ثمّ خذ ٦٠ في المائة من الحاصل كمعدل لنبض القلب الذي يجدر أن تسعى اليه في اثناء التمرين. وكلّما تحسّنت لياقتك ارفع هذه النسبة تدريجا الى ٧٥ في المائة من المعدل المنشود).

ثامناً ـ انّ التمرين يحسّن من نوعية الحياة تقول ايفريت سميث مديرة مختبر علم الشيخوخة والبيولوجيا في جامعة وسكونسن في ماديسون:

«ستنحطّ قوانا جميعاً في النهاية، لكن نوعية الحياة هي أفضل بالنسبة الى المسنّين النشيطين جسدياً منها بالنسبة الى الذين يجلسون منتظرين نذير الموت».

يقول الخبراء: ان الانحطاط الوظيفي يصبح مع التقدّم في السن مثيراً للكآبة. فقدرة القلب على ضخّ الدم تنخفض بعد سن النضج بنسبة واحد في المائة سنوياً. وتنخفض سرعة تدفق الدم من الذراعين الى الرجلين بنسبة ٣٠ الى ٤٠ في المائة في عمر الستين عما تكون لدى الراشدين الشباب. ومع التقدّم في السن تقل كمية الهواء التي يتمكّن المرء أن يزفرها بعد نفس

عميق، ويتصلّب القفص الصدري، وتخفّ سرعة انتقال الرسائل عبر الاعصاب الى نسبة تراوح بين ١٠ و ١٥ في المائة قرابة السن السبعين.

غير ان الدراسات الاخيرة أظهرت أنه يمكن تأخير معظم حالات الوهن المرتبطة بالسن بواسطة التمارين الرياضية. فالتمرين عند المسنين يخفّض معدل استراحة القلب ويزيد كمية الدم التي تضخّ مع كلّ خفقة. والى ذلك، مهما تكن السن، فعندما يمارس ضغط على العظام من خلال التمرين تزيد نسبة الكالسيوم فيها فتزداد مقاومتها للكسر.

وهكذا فان التمارين الرياضية، بحسب الدراسات الطبّية هي الطريقة الوحيدة لمقاومة الترهل والأمراض كما إنّها نافعة جداً لمقاومة الكآبة، والقلق والأمراض العصبية بشرط ان تمارسها بشكل سليم.

والسؤال الآن هو: ماهي التمارين الرياضية السليمة؟ - والجواب هناك أنواع ثلاثة من التمرين مهمّة في المحافظة على أفضل نوعية ممكنة للحياة:

١ / تمارين الاحتمال.

٢ / تمارين التقوية.

٣ / تمارين المرونة.

فتمارين «الاحتمال» تكيّف الدورة الدموية والجهاز التنفّسي. وتزيد تمارين «التقوية» قدرة العضلات، الامر الذي يساعد على وقاية المفاصل من الاصابات.

أما تمارين «المرونة» أو «المطّ» فتحول دون تصلّب المفاصل وقد

أظهر البحّاثة أن تصلّب المفاصل وأوجاعها التي ترافق الشيخوخة غالباً ما تتأتّى عن إهمال التمرين وليس عن داء التهاب المفاصل.

ويعتبر المشي السريع أفضل تمارين الاحتمال ومن التمارين الممتازة السباحة وركوب الدرّاجة الثابتة وتحريك آلة للتجذيف.

وتستحسن ممارسة أحد هذه التمارين أو بعضها ولمدّة ٣٠ دقيقة ثلاث مرّات أو اربعاً أو خمساً في الاسبوع.

أمّا تمارين التقوية فيكفي أن تمارسها ثلاث مرّات أو أربعاً في الأسبوع كي تزداد قوّة عضلاتك ٤٠ الى ٧٥ في المائة بعد بضعة أشهر.

امّا تمارين المرونة فتجدر بك ممارستها يومياً، لكنك تجني فائدة ملحوظة اذا مارستها ثلاث مرّات في الاسبوع. وأهم القواعد في مطّ العضلات والاربطة والاوتار هي تأدية كلّ حركة ببطء والمحافظة على الوضع عشر ثوان على الاقلّ. بعد ذلك تستريح لفترة وجيزة وتعيد التمرين.

وهكذا تبيّن ان اللياقة البدنية هي اكثر من هوس أو هواية، إنّها نمط حياة يبطئ ـ وقد يوقف ـ تلف الشيخوخة. ويلتمسها ملايين الناس لادراكهم أن مصيرهم الصحّي يتوقّف عليهم لا على الاطبّاء.

إنّها، بتعبير بسيط، قدرة جسدك على العمل بأقصى طاقته طوال سنين حياتك.

فليس من الضروري التمرّن لساعات في ناد رياضي أو الهرولة مسافات طويلة أو ركوب درّاجة ثابتة لساعات متعاقبة. كلّ ما في الأمر

هو أن تتنفّس بعمق بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة يومياً فـيما أنت تـحرك اطـرافك إيقاعياً في الهواء أو في الماء.

وفيما يلي: قواعد هامّة في الرياضة اليومية:

اولاً ـ ابدأ الرياضة، اذا لم تكن قد بدأت بها سابقاً، بمستوى خفيف ومريح ثمّ زد عليه تدريجياً.. فليس الإجهاد في الرياضة مطلوباً على اية حال.

ثانياً ـ إعرف حدودك. فان خارت قواك أو واجهتك مشاكـل فـي النوم أو انتابتك كآبة مستديمة، فأنت على الارجح تتجاوز قدراتك.

ثالثاً ـ تمرّن بانتظام. لاشكّ في ان بلوغ الذروة يتطلّب أسابيع وربّما أشهراً. لكنك قد تفقد مستوى لياقتك بمجرّد توقّفك عن التمرين اسبوعاً أو اثنين. حاول ان تحافظ على بـرنامج للـتمرين بـمعدل ثـلاث جـلسات اسبوعياً.

فان كنت تتمرّن للتمتّع بشعور رائع، فلا تنتظر نتائج سريعة فلربما لا تحقّق هدفك إلّا بعد اشهر من التمرين المنتظم. وغالباً ما يعاني المتمرّنون غير المواظبين وجعاً وانقباضاً في العضلات مما يضعف حـماستهم. هـنا يظهر التناقض: قد تشعر بالسوء عوضاً عن التحسّن.

ربما ازداد اندفاعك اذا فكّرت في التـحسّن الجسـدي أو النـفسي كعرض جانبي. وهذا يعني النظر الى التمرين بمنظار جديد كلّياً.

رابعاً ـ إختر تمريناً تهواه. فعندما تمرّ بملعب للأولاد في المرّة المقبلة، توقّف واصغ أتسمع الضحكات؟ إنّهم يتمتّعون بوقتهم. قد لا تنشد المـتعة

ذاتها التي يحظى بها الأولاد أثناء الرياضة، ولكن يـمكنك البـحث عـن تمارين تسعدك.

ومن أجل ايجاد ما يسلّيك ينصحك رئيس قسم علم النـفس فـي جامعة فرجينيا كومنولث، بالاجابة عن هذه الاسئلة: ما نـوع النشـاطات التي تستهويني؟ التزلّج على الجليد؟ كرة السلة؟ لمَ أحبّها؟ لم لا اشترك فيها الآن؟ ماذا أفعل في هذا الشأن؟ أي نشاطات أخرى تشبهها؟

لا تُفاجأ إن وجدت نفسك تفكّر في أمور جديدة. لا يهمّ ان بدا نوع التمرين مختلفاً. اتّبع شعورك برضا.

خامساً ـ اعمد الى تحمية جسمك أولا. فكلّما تقدّمت في السن وجب عليك ان تحضّر جسمك اكثر للتمرين. والتـحمية السـليمة (مـطّ ومشـي بطيء) لمدّة عشر دقائق تقي قلبك وعضلاتك ومفاصلك.

سادساً ـ من الافضل ان تمارس الرياضة بشكل منتظم لمدّة تتراوح بين ١٥ و ٣٠ دقيقة على الاقلّ من دون توقّف، وتكراره ثلاث مرّات او اربع في الاسبوع على الاقلّ.

سابعاً ـ نوِّع في التمارين الرياضية. فالذين يمارسون التمارين اليومية يحصلون على فائدة اكبر اذا ناوبوا بين نوعين أو اكثر من التمارين التي تحرّك مجموعات متباينة من العـضلات، كـالركض والسـباحة وركـوب الدرّاجة وكرة المضرب.

ذلك بأن هذا التباين يحول دون اختلال التوازن الوظيفي بين أعضاء الجسم ممّا يؤدّي الى اضرار في الاجزاء المجهدة أو الضعيفة نسبياً.

ومن المفارقات أن خسارة لياقتك أسهل من اكتسابها. فقوّة الاحتمال يجب ان تبنى تدريجاً على مدى أشهر من خلال نشاط متزايد. ولكن ما ان يمرّ اسبوع من دون تمرين حتى يهبط التكيّف البدني وتتعيّن اعادة بنائها تدريجاً.

ثامناً ـ كافئ نفسك. لكي تصبح النشاطات الرياضية وتيرة طبيعية، عليك بمكافأة نفسك بعد كلّ تمرين.

مثلاً، اذا نجحت في درس كرة المضرب، استرخ في الحمّام البخاري في النادي الرياضي. لطالما ثبت أن التشجيع الايجابي دعامة للتعديلات السلوكية. فالمكافآت تحدث ارتباطاً سعيداً وايجابياً بالتمارين.

ان بقيت تواجه مشاكل في المثابرة على البرنامج الرياضي، حاول تخفيف توقّعاتك. ان عشر دقائق من الرياضة ثلاث مرّات أسبوعياً ليست تمريناً مكثّفاً، لكنها أفضل من لا شيء. يقول رون إدواردز المدير العامّ السابق لمعهد الصحّة الرياضية في انغلوود بولاية كاليفورنيا: «اذا طلبنا منك تأدية التمارين ثلاث مرّات أسبوعياً وفعلت، فستشعر باندفاع أكثر مما اذا وصفنا لك خمس حصص من الرياضة وطبّقت اربعاً».

تاسعاً ـ اذا تركت التمارين الرياضية قبل وصولك الى أهدافك المخفّفة عد الى الوراء وأدّ تمريناتك خطوة خطوة. إن لم ترغب في ذلك، البس ثياب الرياضة على الأقلّ أو ضع شريط التمارين الرياضية في جهاز الفيديو. هناك احتمال ان تتتابع الأمور. وان لم تصل الى نتيجة، فعيّن موعد رياضتك باكراً ان كان عزمك يتضاءل مع انقضاء النهار، أو متأخّراً إن لم

تكن عاملاً صباحياً. جهّز ثيابك في المساء فيتعذّر عليك تجنّبها صباحاً. إلتحق بنادٍ صحّي أو رتّب جانباً من البيت للرياضة. وأخيراً، ليؤيّدك أصدقاؤك وأهلك. وربما التحقت بصفٍّ رياضي يمنحك بنية سليمة (أو ارتباكاً وخجلا في حال تقاعسك عن الحضور).

الافتقار الى الوقت هو العذر الاكثر شيوعاً لعدم ممارسة الرياضة، استناداً الى استقصاء أمريكي. لكن من الواضح أن ممارسي الرياضة ينعمون بـ ٢٥ ساعة فراغاً في الأسبوع، كما هي الحال مع غير المتمرّنين، إنّها مسألة أولويات لا أوقات فراغ.

ان كانت الرياضة متعة فستجد لها الوقت.

عاشراً ـ هدّئ جسمك بعد التمرين فلا تتوقّف أبداً عن تمرين نشيط فجأة. إمش دقيقتين على الاقلّ بعد تمرين ركض وانتظر خمس دقائق على الاقلّ بعد تدرّب نشط واستحمّ بالماء الفاتر عوض الماء الساخن.

الإختلاءِ بالذات

نمارس جميعاً عادة الاختلاء بالذات، فبين فترة وأخـرى نـمضي بعض الوقت منفردين. غير اننا قد نفعل ذلك بطريقة غير صحيحة. فبدل ان نستعرض مع انفسنا الذكريات الجميلة، نستعرض الذكريات المرّة، وبدل ان نتذكّر ساعات الفرح نتذكّر ساعات الحزن، وبدل ان نـتخيّل الازهـار والورود والبحر، نتخيّل المستنقعات والطرقات الموحلة والموتى..

والاهمّ من كلّ ذلك، بدل ان نستعرض لحظات النجاح، نسـتعرض لحظات الفشل، وبذلك نزيد همّاً الى همومنا في الوقت الذي نسـتطيع أن نكون اصدقاء جيدين لانفسنا، نذكّرها بكلّ خير، ونؤكّد عليها ما تتمتّع به من امكانات وقدرات، بدل ان نذكّرها بنواقصها ـ وهي حتماً كثيرة ـ

ان المطلوب اذن، أن نختلي بانفسنا لنروّح عنها الأحزان، ويمكن ان نفعل ذلك، بان نجلس على كرسي مريح، ونسترخي استرخاءً كـاملاً، ثـمّ نطلق عنان الخيال في عالم الازهـار والاشـجار التـي يـلاعبها النسـيم،

وامواج البحر التي تتراقص امام العيون، وزرقة السماء التي تـملأ الكـون بهجة وعظمة.

وباستطاعة كلّ واحد منّا ان يستمتع في عالم خياله بكـلّ مـا فـي الطبيعة من جمال ورقّة، وكلّما ذهبت في عالمك الخاص بعيداً الى حيث الجمال والبهجة، ارتوت نفسك اكثر من الصفاء والهدوء.

انك قد لا تكون قادراً على السفر، أو السباحة، او ركـوب الخـيل، ولكنك قادر على ان تحلّق بخيالك الى عوالم مليئة بالبهجة مـن دون أن تتحمّل عناء ذلك حاول ـ ان تقتطع من وقتك عشرين دقيقة كلّ يوم لتختلي الى نفسك، وسرعان ما تجد آثارها الإيجابية، خاصة اذا كنت ممن يتحمّل مسؤولية اجتماعية، تحتاج الى لحظات هدوء وصفاء وعلى كلّ حال فان تمتّعك بالحياة يقتضي منك اقتطاعك الوقت الكافي للراحة والاسترخـاء والعزلة عند الحاجة. فالراحة ضرورية لتجديد النشاط الجسدي، في حين أن الاسترخاء لازم لنتعافى نـفسياً مـن ذلك الشـعور بـالارهاق الذي لا نستطيع زحزحته. أمّا الاعتزال فهو للهرب الاجتماعي وتوفير فـترة مـن الهدوء نلقي خلالها نظرة من بعد الى ما نحن عليه وما نصبو اليه.

ومن المهمّ جداً في فترة الإخلاد الى النفس، ان نوجّه افكارنا الى الجوانب المشرقة من الحياة، فلابدّ من ان تـركّز عـقلك عـلى المشـاهد المبهجة حتى تطرد كلّ انواع الاضطراب العصبي.

وتذكّر حقيقتين هامتين هنا:

الأولى ـ: ان التفكير، يشكل أرضية الطمأنينة، كما يشكل أرضـية

القلق. فالراحة والاضطراب لهما أساس في الفكـر. ولذلك فـنحن نـملك مفتاح الضبط لتوجيه أنفسنا نحو ما نبتغيه.

الثانية ـ: إنّه لا يمكن التفكير في الوقت الواحد إلّا في شيء واحد. فأمّا أن نفكّر فيما هو جميل ومطمئن، او نفكّر فيما هو قبيح ومقزّز، فعلينا ان نختار بينهما. فاذا كنّا نريد الراحة والسعادة فلابدّ ان نوجّه تـفكيرنا نـحو ذلك. واذا لم نفعل ذلك فسوف يأخذنا تفكيرنا الى كلّ ما يبعث على الهمّ والغمّ والاضطراب.

ولاشكّ ان في حياة كلّ واحد منّا ذكريات بهيجة، واخرى محزنة وهي مخزونة في العقل الباطن وفي استطاعتنا ان نرتفع بهذه الذكريات الى السطح ساعة نشاء.. وحتماً فان استذكار ما أحزننا في يوم من الأيام سوف يحزننا، كما ان كلّ ما قد حمل الينا البهجة في وقت من الاوقات قادر على ان يحمل الينا البهجة كذلك حين نستحضره في خيالنا.

ان الإخلاد الى النفس من أفضل انواع الترويح ولذلك يقول الامام علي ـع ـ«**ما أحقّ بالانسان ان تكون له ساعة لا يشغله عنها شاغل**»[1].

ويقول: «**ملازمة الخلوة دأب الصلحاء**»[2].

ان «الوحدة» بالنسبة الى الانسان ضـرورية مـثلما هـو ضـروري «الاجتماع» مع الاخرين، وليس احدهما بـديلاً عـن الآخـر.. فكـما ان الصداقة مع الناس ضرورية كذلك الصداقة مع النفس، واذا كان الحـصول

---

١ ـ غرر الحكم ودرر الكلم ١٠٥/٦.
٢ ـ المصدر ١٢٤/٦.

على من تصادقه ليس متوفّراً دائماً، فان الاختلاء بالذات متوفّر على الدوام. وكما قال الامبراطور الروماني أوريليوس فإنّه « في اي وقت يختاره المرء، يمكنه أن يلجأ الى ذاته»[1].

ثمّ لا تنسَ أنك قد لا تختار الوحدة، بل هي التي تختارك، فكم من امرأة مات عنها زوجها فجأة، فأصبحت أرملة لا يسأل عنها أحد؟ وكم من أب غاب عنه أولاده، وابتعدوا عنه فأصبح وحيداً ليس معه أحد، ولاشكّ أن عدداً كثيراً من الناس يعيشون بمفردهم..

ان في الوحدة ـ سواءً جاءت قسرية، أم اراديّة ـ عناصرها الايجابية. ولابدّ من تجميع تلك العناصر في حالات الوحدة، واليك تلك العناصر:

أوّلاً ـ الذاكرة.. ان الانسان يعيش حياة ممتدّة في الزمن، والذاكرة هي وحدها التي تشدّ عناصرها المتباعدة بعضها إلى بعض. فالوحدة تقوّي الذاكرة، والذكريات تقوّي لدينا حسّ الإستمرار، متحدّية الانقطاع الذي يحدثه الانخراط الدائم في الآخرين، أو يحدثه الحزن. وعن هذه الذكريات ينشأ نوع جديد من الفهم..

تقول سيدة فقدت زوجها اثر نوبة قلبية، فأصبحت تعاني من وحشة الوحدة.. «حدث ذلك في يوم ربيعي جميل. وكان زوجي متحمّساً لبدء موسم الغولف، وهي رياضته المفضلة، فانطلق خارجاً وهو يقول: «لا تملّي من البقاء وحدك، فسأكون هنا في الثالثة عصراً.. إلّا أنه قبل ساعات من

---

١ ـ مجلة المختار من ريدرز دايجست عدد: تموز ١٩٨٣ ص١٥.

الموعد الذي عيّنه سقط ميّتاً اثر نوبة قلبية، ولم يعد الى البيت، البتة».

وتضيف: «في البداية كانت الوحدة بالنسبة اليّ موحشة، ولكنني صمّمت على ان أساعد نفسي على تحويل الوحدة الى عنصر ايجابي، وكان أول ما فعلته هو أنني بدأت أستعين بذاكرتي.. ففي أحد أيام الصيف جمعت رسائل زوجي اليّ، وأعدت قرائتها في سياقها الزمني، فوقعت فيها على صورة انسان محبّ، ومعذّب في آن واحد، فما أراد أن يكون، وما كان فعلاً صورتان مختلفتان، وياحبّذا لو فهمت ذلك في حينه وساعدته على النهوض من شرك الحياة اليومية.. فنحن لا نرى من فقدناه كشخص واحد، إلّا حين ننظر اليه من بعد، واذ ذاك تتحرّر نظرتنا من التوافه».

ان الوحدة تمنحنا ادراكاً جديداً للآخرين. وهذا قد يبدو مفارقة حين نسأل: ألا تعوقنا الوحدة عن اقامة علاقات صحيحة مع الآخرين؟ ان الأمر يبدو لي نقيض هذا. فالمتوحّد يقيم علاقات أفضل من سواه. والسبب الأهم هو حاجته الى تلك العلاقات. وقد كتب عالم النفس السويسري كارل غوستاف يونغ: «ليست الوحدة بالضرورة عدوّة الرفقة، إذ لا أحد يدرك قيمة الرفقة أكثر من الشخص الوحيد.»

ان قلب المتوحّد الفارغ اذاً أكثر استعداداً لاستقبال الآخر والحوار معه في العمق. أما اذا كان المرء منشغلاً بحبّ شريكه، فهذا يعوق انفتاحه الحرّ على الآخرين. والمتوحّد يرى الآخرين كما لو كان يرى نوراً وسط الظلام. وأحزانهم تخترق وحدته كما لو كانت أحزانه هو. والوحدة تتيح لنا أن نفهم الآخرين على نحو أفضل وأن نبصر ما تعامينا عنه طويلاً.

ثانياً ـ الحوار مع الذات.. ان كلّ انسان مجموعة ذوات في ذات واحدة ومجموعة عوالم في شخص واحد. وهذه الذوات متناقضة أحياناً ولابدّ من فتح حوار فيما بينها، وأي وقت أفضل من الخلوة لذلك، ولئن تكن الذاكرة تستخلص الدفء من الوحدة، فهذا الدفء يأتي أيضاً من شعور متزايد بشخصيتنا، تقول السيدة سابقة الذكر: «بعدما أمضيت أسابيع عدّة بمفردي وجدت نفسي منشغلة بسلسلة حوارات فتحتها بيني وبين ذاتي: بين الذات التي شاءت أن تموت وتلك التي اختارت الحياة، الذات التي آمنت وتلك التي رفضت، الذات التي أحبّت وتلك التي سفّهت المحبّة لأنها تؤذي كثيراً.

ألم نعرف على الدوام ان كلاً منّا مجموعة من الذوات التي تحوي العطف الى جانب القسوة والنضج مع الطفولة والحكمة في ازاء السخف؟ أو لم نعرف كذلك أن الحوار بين تلك «الذوات» المتحاربة كان ينتظر دوره على الدوام؟

ان مواجهة هذا الصراع هي التي تجعل المرء يدرك حقيقة مشاعره الغامضة ويجيب عن بعض الأسئلة المهمّة من نوع: لماذا أفعل هذا عوضاً عن ذاك؟ ما المطلوب مني؟

عندما نكون محاطين بالناس تطفئ الأحاديث العادية الصغيرة جزءاً من بصيرتنا الفطرية. أما في وحدتنا فنحن مرغمون على الاصغاء الى الأسئلة التي تولّدها فينا التجربة.

ثالثاً ـ اكتشاف الهوية.. الوحدة هي المناخ الذي تولد فيه هويتنا

وفيه نتعلّم أن نتغلّب على مخاوفنا. لقد كانت لي مخاوف كثيرة حين دخلت الوحدة عالمي: الخوف من قيادة السيارة بمفردي والخوف من الظلام والخوف من ألّا يحبّني أحد بعد ذلك اليوم.

وفي وحدته، على المرء أيضاً ـ وهو يصارع التقدّم في السن ـ أن يتكيّف بسرعة، وإن كان بألم، أي انسان و وما هي طاقاته واذا ذكرنا كلمات الشاعر الالماني راينر ماريا ريلكه ان الشخص في وحدته لا يمكنه الهروب من عين أحد، أدركنا أن الصدق هو السبيل الأفضل.

ولعمري ان أعظم ما يتكوّن في الوحدة هو الروح البشرية عينها. ولاشكّ أن الوحدة تحوّل الكثيرين مشكّكين، لكن اولئك لم يستغلوا تجارب الوحدة التي تؤدّي الى نمو الروح. وكم من وحدة تكشّفت عمّا يمكن تسميته الإيمان بالله داخل كلّ انسان.

ثمّ اذ نقضي وقتاً أقصر مع الآخرين يكتسب هذا الوقت قيمة جديدة، تقول السيدة ذاتها: «يمكنني القول أنّي بتّ أتكلّم وأصدقائي على نحو أعمق بعد تجربة وحدتي، ربما لأن كلامي بات أكثر حرية وصدقاً. وهذا يعزّز ما قاله لي طبيب نفسي قبل سنوات: «كلّما تعمّق المرء دنا أكثر الى الآخر».

ان الوحدة جزء لا يتجزّأ من تجربة النضج وإذا أحسن المرء استخدام وحدته، ففي امكانه طرد ما كان يسد منافذ حياته والقاء النور على زوايا تجربته.

والحقّ ان الحياة الداخلية لمن يختبر الوحدة هي بمثابة حجر رحى

يدور على انفعالات كثيرة. وفي ظنّي أن الوحدة لا تترك المرء كما وجدته. انما هو يخرج منها أكثر غضباً أو أكثر لطفاً، أشدّ قسوة أو أشدّ عطفاً، أقوى مرارة أو أقوى محبّة، أوفر انغلاقاً أو أوفر انفتاحاً.. لكنه لا يخرج البتة كما كان. ومن هنا فان الأنبياء كانوا يعيشون الوحدة بين فترة وأخرى، ويعبدون فيها الله تعالى ويتفكّرون في خلق السموات والارض، ولقد كان بعضهم ـ كنبي الاسلام «ص» يقضي قبل نزول الوحي عليه شهراً أو أكثر وحده في غار داخل جبل يسمى «غار حراء».

ولكي يأتي الاختلاء بالذات بمنافعه فلابدّ من العمل بالوصايا التالية:

أوّلاً ـ غذّ نفسك بالمشاعر النبيلة.. فالانسان الذي يختلي بنفسه يجب ان لا يستسلم لمشاعر الشفقة على الذات، والتباكي على المصائب. لاشيء يفصلنا عن الآخرين أسرع من الشفقة على الذات. والخطر الذي يواجه كلّ متوحّد هو أن تغدو مشاعره أهمّ ما في حياته. فهو قد يرفض الآخرين طويلاً في أفكاره بدلاً من مواجهتهم.

ويجدر بالمتوحّد أن يتحدّى بعض معطيات الواقع ليحبّ الحياة والآخرين بإخلاص، وأن يتذكّر أن المشاعر التي يغذّيها في وحدته لا تزول بسهولة. فعليه اذاً تغذية المشاعر النبيلة.

ثانياً ـ عمّق حياتك. ان فضيلة الوحدة المميّزة هي مساعدتنا على الإدراك. واذا كانت قوّة الحياة تأتي من الداخل، فاذهب فوراً الى هناك وابدأ التأمّل والصلاة. وهناك فتّش عن الجوانب المضيئة التي أهملتها معظم

حياتك.

ثالثاً ـ صادق نفسك..

ان جلّ ما يحتاجه الفرد الى تجربته في حالات الاختلاء بالذات هو أن يعيش مع نفسه بشجاعة وتواضع وفرح.. وبذلك ينسجم مع نفسه، بدل ان يتناقض معها..

رابعاً ـ أجرِ مع نفسك حواراً ايجابياً. نحن جميعاً نجري مع أنفسنا حواراً ذاتياً ولكن معظم هذا الحوار سلبي دونما حاجة الى أن يكون كذلك. ولكن يجدرِ أن تدرّب نفسك على عدم إطلاق العنان لأفكارك السلبية. فلماذا اليأس عندما يكفي الحزن؟ ولم الغضب كلّه حين يكفي بعضه للتعبير عمّا في ذهنك؟

الاسترخاء

الاسترخاء من أسهل وسائل الترويح عن النفس فهو بالاضافة الى أنه لا يكلّف شيئاً فإنّه متوفّر للجميع، وفي كل وقت.

غير أن الاسترخاء مهما كان بسيطاً فهو ليس أمراً سهلاً، خاصة عندما يكون المرء في حالة من الاثارة والانفعال..

ولهذا فان الاسترخاء لن يعطي ثماره الّا بشرطين:

الأول ـ أن نقوم به، ليس من أجل رفع التوتّر العصبي بعد حصوله فحسب بل كأمر روتيني لمنع حصوله أيضاً..

الثاني ـ ان نتدرّب عليه..

ومن هنا فضروري أن نتعرّف على بعض الأساليب المجرّبة في هذا المجال.. ونقوم بالتدرّب عليها، بين فترة وأخرى..

ان ضغوط الحياة اليومية تتطلّب الاسترخاء بشكل منتظم للتخفيف من الشعور بالانهماك قبل حصوله..

والتمتّع ـ بالاضافة الى ذلك ـ بالخدر المريح الناجم من اراحة الفكر، والعضلات من التوتّر، والضغط العصبي..

واذا ما قام أحدنا بالتمارين اللازمة للاسترخاء فإنّه سيحصل على متعة أكبر بكثير من متعة التدخين الذي يشعر به المدخّنون عادة.

وفيما يلي مجموعة تمارين تساعدك على الاسترخاء، واتقانها كفيل بأن يعلم كلّ شخص طريقة اخماد التوتّر والقلق حسبما يشاء، وهي تمارين يمكن تطبيقها في أثناء معاناة الفرد لحالة مؤدّية الى الانفعال، كما يمكن اتباعها في شكل منتظم وفي كلتا الحالتين يمكن تحقيق مجموعة من الفوائد السريعة والدائمة الأثر..

ولكي تتعلّم هذه الأساليب في المنزل، عليك ممارستها في غرفة هادئة. وللوصول الى تطبيقها المثالي لابدّ لك من قضاء ثلاثين دقيقة يومياً خلال ثلاث فترات تمتدّ كلّ منها على اسبوعين. ولكن اذا لم تتمكّن من التفرّغ أكثر من بضع دقائق يومياً، يمكنك الوصول الى نتائج مفيدة بفضل برنامج مختصر. ومن الممكن لمن يمارس التمارين أن يقرأ التعليمات بنفسه في فترة تطبيقها أو أن يهتدي الى من يقرأها له أو أن يتّبع طريقة التلاميذ في تسجيل التعليمات على أشرطة والاستماع اليها وهو يمارس التمارين.

تنصب تمارين فترة الاسبوعين الأولين على توضيح الفارق بين الشعور بالتوتّر والشعور بالاسترخاء. وهذه التمارين تجعلك أكثر يقظة تجاه التوتّر المتسلّل الى جسمك. وهي بمثابة مقدّمة لابراز الطريقة الآلية

الطبيعية للتخلّص منه.

أما الاسبوعان اللاحقان فيركّزان على الوسائل الذهنية التي يمكنها مساعدتك في ازالة طبقات التوتّر والقلق. «هنا تبدأ بإدراك قدرتك على الاسترخاء لمجرّد تفكيرك في ذلك»، وهذا يعني تحقيق الاسترخاء عند الحاجة اليه.

تتّجه فترة الاسبوعين الأخيرين الى التركيز على إيقاظ المشاعر المسترخية، سواء كنت جالساً أو واقفاً أو سائراً «والغرض من ذلك هو تمكينك من الاسترخاء حيثما كنت، وفي أي وضع كنت»، كما توضّح مديرة البرنامج:

«ان الأمر شبيه، الى حدٍّ كبير، بقيادة السيارة، اذ يكون المرء واعياً كلّ ما يقوم به في البدء، لكن العملية تغدو تلقائية في أثناء الممارسة».

المرحلة الأولى: استلقِ على ظهرك في غرفة مظلمة وأغمض عينيك طارحاً ذراعيك الى جانبيك. لتكن ساقاك في وضع مستقيم. ضع الوسائد تحت العنق والركبتين والقدمين اذا كان ذلك يبعث فيك الراحة. أرخِ أو اخلع الملابس المقيّدة كالأحذية والأحزمة والياقات الضاغطة. ثمّ ابدأ بعملية متناوبة يتتابع عبرها تقلّص أجزاء جسمك وارتخاؤها بحيث يتمّ التركيز على جزء معيّن كلّ مرّة. خلال عملية تقليص العضلات، حاول أن تتركها مشدودة قدر الامكان مبقياً على هذا الوضع لفترة تقارب نصف دقيقة. بعدئذٍ ابسط عضلاتك ببطء شديد، متحسّساً الارتخاء النامي.

وفي ما يأتي السياق المقترح لحركات التقلّص والاسترخاء:

١ ـ أطبق قبضتي يديك بإحكام.

٢ ـ اثنِ الذراعين وكلا المرفقين وشدّ قوياً العضلات ذات الرأسين في أعلى الذراع.

٣ ـ جعّد جبينك حتى تشعر بالتوتّر تحت جلدة رأسك.

٤ ـ اعبس بشدّة حتى تتقلّص كلّ عضلة في وجهك.

٥ ـ اغلق جفنيك باحكام.

٦ ـ صرّ على أسنانك وتحسّس التوتّر يدبّ في فكّيك وخدّيك وعنقك.

٧ ـ اضغط لسانك على سقف فمك.

٨ ـ ادفع ذقنك نحو صدرك واحن رأسك الى الامام.

٩ ـ ارفع كتفيك حتى تلامسا أذنيك.

توقّف قليلاً عند هذا الحدّ، وتحسّس دبيب الاسترخاء من أخمص قدميك حتى رأسك، الى العنق والكتفين.

١٠ ـ وجّه اهتمامك الآن الى الأجزاء الوسطى. خذ نفساً عميقاً، واحتفظ به قبل أن تزفره ببطء. كرّر هذه العملية.

١١ ـ قلّص عضلات بطنك قدر المستطاع، من دون ابتلاعها الى الداخل.

١٢ ـ اجذب معدتك الى الداخل وأبق عليها كذلك.

١٣ ـ قلّص ظهرك وأبقه كذلك أطول مدّة ممكنة.

توقّف ثانية عند هذا الحدّ، وعاود التفكير في الاسترخاء الزاحف

من رأسك، مروراً بكتفيك فالذراعين. تـخيّل مشـاعر الاسـترخـاء هـذه تتغلغل في الصدر والظهر والبطن.

١٤ ـ ركّز ساقيك وقدميك واضغط كلا الكعبين بقوّة على الأرض.

١٥ ـ وجّه قدميك وأصابعهما في اتّجاه معاكس للرأس ما أمكـنك ذلك.

توقّف هنا وتأمّل هذا الشعور بالاسترخاء المنطلق من أصابع قدميك ليتسلّق جسدك. تخيّل التوتّر الذي كنت تشعر به لو كانت ساقاك مرفوعتين بالفعل. ويمكنك الاسترسال في حالة الاسترخاء طوال الفترة التي ترغب. واذا مـا عـاودك الاحسـاس بـالتوتّر ثـانية، فـحاول اسـتعادة شـعور «الاسترخاء» الذي خبرت.

المرحلة الثانية: استلقِ بوضع مريح في غرفة مظلمة وتنفّس بـعمق مرّات عدّة. خلال عملية الزفير البطيئة تأمّل الاحساس الدافئ والعـميق والمهدّئ الذي ينتشر عبر جسدك. فكّر في تلك الموجة من الدفء تغمرك في تعاقب بطيء، منتظم.

ومع كلّ عملية زفير، اقض بعض الوقت متأمّلاً في كلمة «استرخاء». ولتكن هذه منطلقاً لكلمات أخرى مثل: هادئ، سـاكـن، صـاف، دافـئ، مستريح، مستكين،... تـوقّف بـعد كـلّ عـملية مـحاولاً ربـطها بـالشعور بالاسترخاء. اختر كلمتين يبدو مفعولهما أكثر تأثيراً عليك وردّدهما ببطء قرابة عشرين مرّة حتى تعمّق استرخاءك.

«ان مجرّد التلفّظ بتلك الكلمات مع نـفسك يـوقظ فـيك مشـاعر

الاسترخاء وان كنت في وضع متوتّر. ولكن لابدّ لك من الممارسة لكي تصل الى ذلك».

انصرف، بضع دقائق، الى تخيّل هذا الاسترخاء منتشراً ببطء عبر جسدك، حيث يبدأ عند الجبهة وينتهي بأصابع القدمين. وفكّر في ما ينطوي عليه من أحاسيس اذ يتسلّل من عضلة الى أخرى أو من منطقة الى أخرى.

تخيّل لوحة كتابة فارغة، ثمّ ابدأ بوضع أرقام متسلسلة من واحد الى عشرة. ومع ظهور كلّ رقم عمّق استرخاءك عبر استرجاع الأحاسيس التي أوحت لك بها كلّ كلمة حافزة (دافئ، هادئ، ساكن). فما أن تصل الى العدد عشرة حتى تكون غمرتك حالة استرخاء تام.

المرحلة الثالثة: ابدأ جلستك اليومية بالاستلقاء في وضع مريح على الظهر. وتنفّس بعمق مرّات عدّة، متأملاً دبيب الاسترخاء في أنحاء جسدك. استخدم ما اخترت من كلمات حافزة في محاولة للتوصّل الى الهدوء حتى يأخذ شعور التوتّر بالانحسار. وعند ذاك يمكنك الانتقال الى الخطوات الآتية:

١ ـ تخيّل منظراً مريحاً لأعصابك، كأن يكون ساحلاً مشمساً أو كوخاً وسط غابة أو أمسية يتساقط فيها الثلج أو بحيرة على سفح جبل أو جلسة جنب موقد. واصرف بضع دقائق متأمّلاً المنظر فسترى أنه تكوّنت لديك «صورة شخصية للاسترخاء» يمكنك اللجوء اليها الى جانب الكلمات الحافزة الرئيسية، للتخلّص من حالات التوتّر، وذلك حين تغدو خبيراً في الاستجابة لها.

٢ ـ اجلس على كرسي في وضع مريح، واغمض عينيك ملقياً ذراعيك الى الجانبين. ارفع كلّ ذراع على حدة ثمّ ارفع الاثنين معاً. استشعر التوتّر الناجم عن رفعهما عالياً، ثمّ دعهما يسقطان جانباً. عليك بتكرار العملية. على أن يصاحب رفع الذراعين تنفّس عميق، في مقابل زفير يصاحب سقوطهما. وانتبه الى ضرورة بقاء جسدك مسترخياً في أثناء رفع الذراعين.

٣ ـ انتصب وحاول استعادة الشعور بالاسترخاء، وبخاصة عند الكتفين والبطن والذراعين. سِرْ مسافة قصيرة مجيئاً وذهاباً مع ابقاء عينك مغلقتين، مؤرجحاً ذراعيك بلطف. وهنا حاول اخماد أي توتّر يدبُّ بالتصاعد.

تنفّس ببطء وانتظام في أثناء وقوفك ساكناً، ولاحظ انتشار الاسترخاء بطيئاً عبر جسدك. استعن بما انتقيت من كلمات حافزة لتعميق هذا الشعور.

٤ ـ استلق واختبر كم يلزمك من الوقت كي تستعيد الشعور بالهدوء. استحضر في ذهنك «صورة الاسترخاء الشخصية»، صارفاً قرابة دقيقة في تأمّلها.

لعلّك ستكتشف أن هذه المرحلة تتفاوت في مدى فائدتها لك. فذلك ما يجده سائر الطلّاب أيضاً. عند ذاك عليك اتباع المرحلة التي تعطيك نفعاً أكبر، كما تنصح السيدة ووكر. لكنك لن تتعرّف الى الجزء ذي المزايا الأكبر في تحسين أوضاعك أو في جعلك تستجيب للضغوط بهدوء أكبر، إلّا

بالممارسة اليومية. ولابدّ من مضي فترة قبل أن ينبئك ايقاع جسمك نفسه
بحاجتك الى هذه الأساليب.

ممارسة الهوايات المفضّلة

الهوايات، هي محطّات ممتعة يتوقّف عندها الانسان، ليستسلم فيها لطبيعته، ويرتاح الى العمل الذي يهواه..

ويبدو أن الجميع ـ بلا استثناء ـ عندهم هـوايـاتهم الخـاصة، وأن البعض يمارسها، ولا يسميها هواية.

فالطفل ـ وهو الأقرب الى الطبيعة البشرية ـ يمارس هوايته الخاصة، ويعود الى مزاولة نوع معين من اللّعب بين فترة وأخرى.

وعندما يكبر يختار هواية معينة، كجمع الطوابع، أو المراسلة، أو ما شابه ذلك..

أمّا الكبير فلربما يختار هوايته حسب الأجواء التـي يـعيش فـيها ابتداء من هواية الزراعة، وانتهاء بهواية السياسة، ومروراً بهواية السباحة، وركوب الخيل، وممارسة الصيد، والكتابة، وجمع بعض الأشياء، والتمشّي، وركوب الدرّاجات الهوائية أو النارية.. ومطالعة الكتب.

وعلى كلّ حال فان من الضروري أن تكون لك احدى الهوايات الممتعة، لكي تلتجئ اليها كلّما داهمتك الأحزان، والهموم، وحاصرتك المشاكل والمآسي. فكم من رجال انقذتهم هواياتهم من الانهيار، ولربما الانتحار!

يروي أحد المجرّبين الذين قضوا جزءاً كبيراً من حياتهم يبحثون عن السعادة على الطريقة التي اعتادها الناس والتي جعلتهم يؤمنون بأن هذه السعادة شيء لا وجود له أو أنها حظ ليس للجميع.. إنّه يروي لنا هذه الحكاية ليؤكّد لنا أن السعادة كالجمال هي ذاتها أساس وجوده وسببه.. وأن بامكان كلّ انسان أن يمدّ يده ليأخذ منها ما يكفيه وفي الوقت الذي يشاء.

يقول لنا هذا المجرّب:

ذهبت يوماً لزيارة أسرة.. اشتهرت بالتماسك والترابط العائلي وبالحبّ والودّ والتفاهم المتبادل بين كلّ اعضائها.. حتى أطلقوا عليها أسعد أسرة في العالم.

وتتكوّن هذه الأسرة من أب وأم وخمسة أولاد.. واخترت لزيارتي يوم السبت لعلمي أنه اليوم الوحيد الذي تهدأ فيه دوامة العمل التي تبتلع هذه الأسرة طوال الأسبوع.

وعندما دخلت المنزل وألقيت التحية.. جاءني الردّ على تحيّتي من أكثر من مكان.. فالزوج كان مشغولاً في أحد الزوايا هناك يصقل كرسي أثري.. والزوجة كانت مسترخية على مقعد مريح تحملق في الفضاء

الخارجي عبر احدى النوافذ وكأنها تعدّ النجوم.. أما الأولاد فقد كان كلّ منهم مشغولاً في شيء، فمنهم من كان يعيد ترتيب مجموعة من (البحص) كان قد جمعها من الحديقة.. آخر ينظم آلبوم طوابع البريد وهكذا..

ولم يعبّر أحد من أفراد الأسرة المنهمكين عن شعوره نحو زيارتي المفاجئة لهم هذه إلّا بهزة رأس من بعيد أو ابتسامة عاد بعدها فوراً الى الانهماك فيما يشغله.

اقتربت من الزوج اتأمّل ماذا يفعل باعجاب ثمّ دار بيننا هذا الحوار..

انني اخترت هذا اليوم بالذات لزيارتكم لعلمي بانشغالكم باقي أيام الاسبوع.

حسناً لكن هذا اليوم ايضاً من الأيام المهمّة.. فليس لأنه عطلتنا الاسبوعية فإنّه يصبح أقلّ أهمية من أيام العمل.. أو نجعله نحن كذلك لسلبيتنا والقاء أنفسنا في جوف الملل.. انك كما ترى قد أسعدتنا زيارتك لنا اليوم، لكنك لن تجد لدى أحد منّا شيئاً يثيره أكثر من ممارسة هوايته المفضّلة في هذا اليوم من كلّ اسبوع، اننا نسمّيه (يوم السعادة).. نأخذ قسطاً من السعادة خلال استمتاعنا بأداء هذه الأشياء البسيطة التي يهواها كلّ منّا.. ان زوجتي مثلاً كما ترى لا تجد سعادة تضاهي سعادتها في الاستمتاع بجلسة تأمّل هادئة مع نفسها عبر الفضاء. وأنا أسعد أوقاتي هي التي أقضيها مع القطع الأثرية أعيد صقلها وبريقها والأولاد كذلك لكلّ منهم هواية يمارسها في هذا اليوم ولا نسمح لشيء أي شيء بحرماننا من متعة استخلاص السعادة من هذه الأشياء البسيطة حتى نبقى سعداء طوال أيام

الاسبوع.

ثمّ يكمّل المجرّب حكايته لنا.. فيقول:

ولم أكن أدرك حتى تلك اللحظة التي التقيت خلالها بهذه الأسرة السعيدة.. أنني أمتلك مقومات السعادة وأسبابها كأي انسان لأنني كنت أعتقد بأن الأشياء البسيطة تافهة وسخيفة ومن السذاجة أن يتوقّف الانسان عندها ويترك وقته يضيع سدى دون أن يبحث عن الأشياء الهامّة لكنني عرفت ذلك فقط عندما وجدت أن السعادة يمكن أن يجدها الانسان في ممارسة أية هواية ولو كانت مجرّد جمع «الحصا» من الارض، اذا كان يهوى ذلك[1].

وحتى تكون «الهواية» أكثر نفعاً، وأعمق تأثيراً في الترويح عن النفس فلابدّ من اتباع القواعد التالية:

أولاً ـ اختر هوايتك بعد تفكير مسبق في أنواع الهوايات، وأقربها الى ذوقك، وأنفعها لك، وأكثرها ترويحاً لك عن مشاكلك وأتعابك..

ولا مانع هنا من تغيير «الهواية»، فالانسان أساساً يختار هوايته، بطريقة «ارادية» لا قسرية، وقيمة الهواية أن نمارسها برغبة وشوق، وليس كواجب وفرض، ومن هنا فان من الطبيعي أن نغيّر هواياتنا.

ثانياً ـ إجمع بمرور الزمن العُدّة اللازمة للهواية، وتعلّم أيضاً أصولها. عن طريق جمع المعلومات الضرورية عنها. فاذا كنت تمارس صيد الأسماك، فلا بأس بمطالعة كتاب في ذلك.

---

١ ـ الكتابة في ضوء الليل ـ للمؤلّف ص١٨.

ثالثاً ـ وظّف هوايتك لحياتك، وحذار أن تعمل العكس. نقرأ بين فترة وأخرى عن بعض الناجحين الذين بدأوا أعمالهم كهواة، ثمّ تدرّجوا فيها حتى أصبحوا محترفين.. واستطاعوا بمرور الزمن التفوّق على أصحاب التجارب..

رابعاً ـ لتكن لك هوايتان، بدل واحدة، الأولى عملية، والثانية فكرية. فلربما تمرّ بحالة يتعب فيها عقلك، فتحتاج الى ممارسة هواية ترتبط بالنشاط الجسماني.. وربما يكون العكس فتتعب من عمل جسماني فتحتاج الى ممارسة هواية عقلية..

وهكذا فإنّه يتوجّب على من يمارس عملاً فكرياً، ان يمارس هواية عملية تثير شوقه. كما يتوجّب على من يقوم بأعمال يدوية أن يمارس هواية تمتّع عقله.

وبهذا نحافظ على التوازن المطلوب بين العقل والجسد.

تجنّب الإجهاد

أنجز أعمالك، ولكن لا تجهد نفسك، فان الذي يعمل فوق طاقته، لن يصبح بطلاً يصنع المعجزات، بل سيصبح مجنوناً يقضي عمره في المصحّات..

وربنا تعالى، لم يكلّف نفساً إلّا ما آتاها، فإذا أجهدت أكثر من ذلك تعرّضت للموت أو الانهيار.

ولذلك كان الأنبياء يتجنّبون الإجهاد، وكما يقول الحديث الشريف فان «الفرار من ما لا يُطاق من سنن المرسلين».

ولقد نهى الله نبيه الكريم من الإجهاد في العبادة قائلاً: ﴿ **طه.. ما أنزلنا عليك القرآن لتشق** ﴾[1].

وقال الامام علي (عليه السلام) من كتاب له الى الحارث الهمداني: **«خادع نفسك في العبادة وارفق بها، ولا تقهرها، وخذ عفوها ونشاطها، إلّا**

---

١ ـ سورة «طه» ١ ـ ٢.

ما كان مكتوباً عليك من الفريضة فإنّه لابدّ من قضائها وتعاهدها عند محلها»[1].

واذا كان الإجهاد في العبادة مرفوضاً، فكيف به في أمور الدنيا؟

ان كلّ شيء يتجاوز حدّه المعقول فهو ضار. فاذا عمل أحدنا في الساعات التي يجب فيها أن يستريح، فإنّه يضرّ بصحّته وسلامته كما يضرّ بصحّة الناس وسلامتهم.

من هنا جاء في الحديث الشريف: «**من بات ساهراً في كسب ولم يعط العين حقّها من النوم، فكسبه حرام**»[2].

وفي آخر: «**الصُنّاع اذا سهروا الليل كلّه، فهو سحت**»[3].

ان التاريخ يذكر أسماء كثيرين من الذين تحطّموا تحت ضغط الإجهاد، ويتبيّن من خلال دراسة أوضاعهم انّهم كانوا يستنفذون كلّ طاقاتهم، ولم يحتفظوا بشيء منها للمفاجآت فهم درجوا على العمل بشكل دائم، من غير ترويح، او استراحة وحينما واجهوا بعض الصعوبات لم يجدوا أي طاقة احتياطية ليستندوا اليها.. ان العمل الذي كان يشكّل كلّ حياتهم، أصبح الآن حملاً ثقيلاً.

يقول خبراء الصحّة عن الاجهاد: عندما نواجه بأي رغبة أو تحدّ غير عادي (حقيقياً كان أم خيالياً، من الداخل أم من الخارج) يرسل الدماغ انذاراً، فتبدأ فوراً عملية تلقائية للمحافظة على البقاء: ترتفع نسبة

---

١ ـ شرح النهج ج١٨ ص٤٢.
٢ ـ الوسائل ج١٢ص١١٨.
٣ ـ الحياة ج٥ ص٣١٥.

الادرينالين والمحروقات ـ السكر والدهن ـ في الدم، وينشط القلب لايصال هذه المواد الى الأجهزة الحيوية في الجسم والى العضلات التي تحتاجها. وعندها يتسارع التنفّس والأيض ويتفاعل كلّ شيء تقريباً، العضلات والحويصلات والشعر والجلد والأمعاء والغدد والكبد، وحتى بؤبؤ العين وطبلة الأذن. وقد تنبعث رائحة منّا. فاذا كانت الرائحة ناتجة من الخوف عرفتها الذئاب!

ولكن كم هي المرّات التي نواجه فيها الذئاب؟ أليس كلّ هذا صرخة لا تتناسب مع عيشنا الحضاري؟

ثمّ أنه سواء جاء الإجهاد دفعة واحدة أو على أقساط صغيرة فإنّه لا يمكن احتماله لفترة طويلة من دون أن يترك أثراً فينا. ومن المؤكّد أن كثيراً من الباحثين بدأ يعتقد أن الإجهاد هو أحد العوامل السابقة لكثير من الأمراض التي يتعرّض لها الناس. وقد تكون نتائج الإجهاد شبيهة بنتائج البدانة والصداع الناتج من القلق، أو مدمّرة كتعاطي الكحول والاختلاف العائلي، أو مأساوية كالموت المفاجئ أو الانتحار.

يقول أحدهم: «خذ قسطاً من الراحة، فالمزرعة التي ترتاح تعطي حصاداً أفضل».

حقّاً ان الإجهاد «يأكل» كلّ الجهود، ويحرق كلّ الانجازات وهذا يعرفه كلّ من تعرّض له، وأصيب بنتائجه..

هذا أحدهم ينقل لنا تجربته:

يقول «جوان ميلز»: «لا أحد يستطيع فهم ما حدث لي، فقد مضى

عام سحري مليء بالنجاح، ولكنه سرعان ما تحوّل الى انهيار صحّي ودمار للحياة الهانئة.. أصبحت أرى نفسي في المرآة غريباً، ذا وجه محطّم وعينين يملأهما الرعب، انساناً مريضاً طاعناً في السن..

ماذا حدث لي؟...

ستحمل قصتي معنى أعمق متى علمتم أنّي عشت باستقامة طوال ٤٥ عاماً: من الدراسة الى الزواج وانجاب الأطفال وبناء بيت ريفي وهواية للكتابة. فصل واحد ودنيا واحدة: البيت. ولكن كلّ شيء تبدّد وأنا في منتصف العمر.

تراكمت التغييرات... فمن الطلاق الى خسارة البيت والضمان المالي وتشتّت العائلة. حاولت أن أتدبّر أمور معيشتي بالكتابة، وبصعوبة حافظت على نفسي حيّاً. رحلت من نيوانفلند الى كاليفورنيا آملاً أن يلهمني تغيير كبير. وفي كاليفورنيا تحسّن حظّي مرّة أخرى.

ارتفعت مداخيلي فجأة واستقرّت. وبينما كُنت لاأزال حائراً، بسبب تنقّلي وحيداً في هذه الأماكن البعيدة عن بيتي، أُوكلت اليَّ مهمّة السفر نحو آفاق جديدة أخرى، تشمل كلّ أمريكا، خلال أشهر الربيع، وأن أكتب عن ازدهار مساحات واسعة من الاماكن لم أشاهدها من قبل!

وهكذا أصبحت مغامراً مهتمّاً للاكتشافات والتجارب الجديدة. غمرتني هذه الرحلات بالسعادة التي لا تُصدّق ولكنها تركت فيَّ أثراً آخر. فعلى رغم سروري أصبح الإجهاد الناشئ عن التغيّرات المتراكمة والمتعدّدة، حملاً ثقيلاً جعلني متعباً ومؤرقاً وبدأت أشعر بآلام في عظامي.

«الإجهاد؟» قال الطبيب «بعض الآلام؟ لِمَ تخترع المشاكل؟»

وفي الوقت الذي كنت تعباً أجبرت نفسي في فصلي الصيف والخريف على انهاء الكتابات التي التزمتها وبعدها نُدِبتُ الى مهمّة جديدة في مجاهل المكسيك. كان النهار حارّاً والمساء بارداً ورطباً. صحارى صامتة وبحار هائجة. لقد أحببتها! لكني كنت أنتفض من التعب واشتدت الآلام في مفاصلي.

رجعت الى كاليفورنيا في شهر ديسمبر (كانون الأول) ١٩٧٩ وهناك في بيت أكاد لا أعرفه وفي مدينة كنت فيها غريباً، تحطّمت قواي من التعب كتحطّم الزجاج البالغ الرقّة. لقد انهار عقلي وجسدي وروحي ونفسيّتي.

كان الألم مخيفاً واستولى عليّ أرق مجنون تبعته كآبة سوداء. وفي أسوأ الأيام كنت في حاجة الى ساعتين لتدليك مفاصلي كي اترك الفراش واتدحرج الى الأرض. لم أستطع الوقوف أو المشي أو ارتداء الملابس أو قيادة السيارة. وفي الأيام الأفضل حالاً كنت أستعمل يدي اليسرى لتدليك أصابع اليد اليمنى المقفّلة كي تستطيع بدورها الامساك بالقلم محاولاً بذلك الحصول على بعض المال أسدّ به رمقي ولكن كلّ ما كتبته رُفِض. وهذا أول اخفاق من نوعه صادفته حتى الآن.

ان ما أدّخرته، وهو السند الوحيد لي، بدأ بالتبخّر فاستولى عليّ الهلع. هناك، في الطرف الآخر من البلاد، لم يعلم اولئك الناس الذين يعرفونني جيداً بما يحدث لي ولم يكن هناك أحد ليتوسط بيننا. ومرّت الأشهر وكأنها ظلام مستمرّ.

في شهر اكتوبر (تشرين الأول) وجدت طبيباً ينظر الى حالي جديّاً. وبعد أن تحادثنا لمدّة ساعة بدأ اجراء أقسى فحوصات صادفتها في حياتي. وعندما جاءت التقارير المختبرية شعرت بنوع من الراحة والصدمة في آن. فقد وصف الطبيب حالي بالآتي: جسد متعب بسبب تدفّق الادرينالين، معظم فحوص الدم الكيميائية أظهرت عدم انتظام، زيادة في الوزن وارتفاع في ضغط الدم. الحالان البدني والعاطفي في حاجة الى اهتمام جدّي، هناك تسارع نحو الشيخوخة. لقد شعرت بأنّي تقدّمت في العمر عقداً في عام واحد!

قال الطبيب: «كلّ الدلائل تشير الى إجهاد شديد»، لا أدري كيف استطعت أن تعايشه».

ان ما أعانيه من آلام ناتج من التهاب في المفاصل، فقد تسبّبت المضادات التي تولّد الكريات اللنفاوية في انتفاخ مؤلم في مفاصلي.

المحافظة على البقاء ـ صعقت عندما علمت أن الإجهاد الذي غالباً ما يمكن تجنّبه، يفعل كلّ هذا. فلماذا ينهار جسمي وعقلي بعد هذا العام ـ ماذا يجب أن نفعل للإجهاد؟ لقد أعلمني طبيبي أنه يمكن معالجة الإجهاد وتحقيق نتائج مدهشة.

وقد عقدت اتفاقاً مع طبيبي:

عندما قابلت الطبيب كنت أعرج وكانت عيناي غائرتين وكدت أن أُجنَّ من اليأس. قلت له انّي أريد، بل أحتاج الى أن أكون مسؤولاً عن نفسي مرّة أخرى وأن أكون شريكاً له في مشروع اعادة العافية. قال لي

الطبيب: «كم كنت أتمنّى لو أن لدى كلّ المرضى مثل هذا الشعور».

وهكذا أصبحنا شركاء في معالجة الإجهاد، كما اتفقنا على القيام بهذا العمل باستعمال أقلّ كمّية من الدواء. فكانت الوصفة الطبّية الوحيدة تلك المتعلّقة بالتهاب المفاصل وكان أملنا بذل الممكن لتغيير نمط العيش الذي أتّبعه.

سرت في طريق الحمية فأصبحت وجبات طعامي تحتوي على القليل من السكر والملح والدهن والكوليسترول والقهوة، وعلى الكثير من الخضر الطازجة والبروتين الموجود في قشدة الحليب، والحبوب الكاملة والأسماك والطيور. وبدأت تناول بعض الفيتامينات يومياً.

وأشار عليّ الطبيب ببعض التمارين الرياضية في الهواء الطلق كالركض والسباحة لفترة نصف ساعة يومياً ولمرات ثلاث في الاسبوع على الأقلّ. ولكن هل كان يعني ما يقول؟ وهل نسي التهاب مفاصلي؟ أعتقد أنه كان يعرف ما يعمل فقد كان في استطاعتي السباحة في ماء دافئ والتمرّن على درّاجة مثبتة في مكانها.

انّي أكره التمارين ولكني لم أجد سبباً معقولاً ضد القيام بها. فهي متنفّس ممتاز للطاقة الزائدة التي يولّدها الإجهاد وتخفّف الكوليسترول وتساعد في الحفاظ على الوزن وتنقّي الفكر وتساعد على النوم ومنع تصلّب المفاصل. وهكذا بدأت التمارين بعد أن اشتريت الدرّاجة الثابتة.

وافق الطبيب أيضاً على أن فترة تأمّل ـ مرّتين يومياً ـ قد تساعد في الشفاء. راقتني الفكرة لعلمي أن التأمّل يحدث تغيّرات فيزيولوجية مضادة

لتلك التي يولّدها الإجهاد ومع ذلك فان أحداً من الأطبّاء الآخرين، لم يحاول تطبيقها عليّ.

واتفقنا كذلك على استشارة الاختصاصيين والأطبّاء النفسانيين.

كان كلّ يوم يذكّرني بأنّي وحيد، معقد الشخصية. فقد هدّني الإجهاد ويجب عليّ الآن أن أجمع أجزائي المتناثرة. لقد هيّأ الإجهاد الفرصة للمرض وعليّ أن أهيّئ أسباب العودة الى الصحّة والعافية.

لقد اطّلعت على فكرة مدهشة: «عندما يتعب الجسم مرّن العقل وعندما يتعب العقل مرّن الجسم». أصبحت مصغياً الى كلّ حاجاتي. فاشراقة الشمس مفيدة لروحي، وبرتقالة ضرورية لحصول جسمي على الفيتامين «ج». وصرت لا اهتمّ للوقت. أنام عندما أشاء! انّي في حاجة الى الحنان. سأتصل بالبيت!

سرت في طريق التحسّن وكنت أعرف ذلك. «انك تتحسّن»، قال طبيبي «هنيئاً لك».

في أثناء تطبيق هذا النظام الحياتي كنت أعرض تلك الأمور الفكرية المرهقة: أخبار مبالغ فيها ومزعجة ومثبطة للهمم، ضجيج، مشاكل التنقّل، ازدحام، قلوب محطّمة وحاجة الى العمل، تسارع في سير الحياة! كلّ هذه الأمور تطاردنا فلا عجب اذا تعرّضنا لمرض حقيقي.

تعلّمت ايضاً أن في الامكان استعمال عقولنا للاقلال من اجهادها. فالاجهاد لا ينتج من الحوادث والوقائع بل من طريقة نظرنا اليها.

نستطيع تغيير نظرتنا فنكون أقلّ قساوة مع انفسنا ونقبل الامور التي

يستحيل تغييرها. ويمكن ان نكتسب مهارات جديدة ونصنّف الافضليات ونبحث عن حلول لمشاكلنا بدلا من اللجوء آلياً الى مساند نتوهّم إنّها تخفّف الاجهاد كالمشروبات الروحية والتدخين والطعام والتلفزيون...

وفي حال توقّعنا لفترة من الاجهاد وجب علينا التخطيط لتلك الفترة والتقليل من الضغوط الاخرى وجعل فترة الانتقال بطيئة. ولكن اذا بقينا نشعر بالاجهاد على رغم كلّ ذلك ـ وهذا نعرفه من بعض الدلائل كتغيير في الشعور والتصرّف والعمل والتفكير ـ فيجب ان نسارع الى طلب المساعدة الاختصاصية ومن دون تأخير.

في ربيع عام ١٩٨٠ لم اعد افكّر في انّي مقعد، فقد اختفت الكآبة الخانقة وعدت الى العمل. استشرت اختصاصية نفسانية، وانا اشعر بالأمل وليس باليأس، ولم تكن هناك ضرورة للحديث الطويل بيننا اذ كنت مستعدّاً للتخلّص من كلّ الافكار المقلقة. لقد علّمتني تلك الاختصاصية طرق التنويم المغناطيسي الذاتية التي من شأنها مساعدتي في تحمّل آلام المفاصل التي سترافقني طوال حياتي.

لقد انتقل تركيزي من الماضي الى المستقبل فرجعت بالطائرة الى نيوانفلند حيث ابنائي وابنتي واصدقائي والظلال الخضراء وطنين النحل. لقد كان ذلك في شهر يونيو (حزيران)، غاية في الروعة! ولما عدت قال لي احبّائي: «هل عدت الى بيتك لتبقى فيه؟» فوعدتهم بألّا افارقهم في السنة المقبلة.

رجعت الى طبيبي بعد عشرة اشهر من بدء العلاج، ومع ان التهاب

المفاصل وأثر الاستهلاك في جسمي لا يمكن التراجع عنهما إلّا انّي كنت متأكّداً من انّي قطعت مسافة طويلة بالتعامل مع الاجهاد. وقد بادرني طبيبي حين رآني: «ان هذا مدهش لقد تمكّنت من النجاح».

هكذا فعلت وهكذا سافعل بقية حياتي فتدبّر امر الاجهاد طبّ وقائي صحيح وبسيط وذو فعالية ومنقذ للحياة.

رجعت بي الذاكرة الى التاسع من مايو (ايار) عام ١٩٧٨ حين بدأت اعظم مغامرة في حياتي، وهذا ما كنت اعتقده حينذاك. ففي صباح ذلك اليوم بدأت رحلتي. كانت السماء متوّجة بقوس قزح مزدوج ينبّئ بالحظ السعيد والثروة. لم اكن احلم بأنّها ستحملني ٣٢ الف كيلومتر خلال مقاطعتين متنقّلا بين الفردوس وجهنم، الى اماكن يصعب على الجسم الوصول اليها وعلى العقل تخيّلها، وترجعني بعد عامين ونصف عام الى نفسي. لقد كانت اكبر من مغامرة فهي رحلة الى المجهول.

الآن، وقد اصبحت اكثر علماً بدنياي الداخلية والخارجية، فانّي مستعدّ للذهاب الى موطني وكلّي استعداد لايجاد فرص للعمل لم اكن لأهتمّ لها قبلاً. لقد صمّمت على التقدّم الى الامام وعدم التراجع، وإن خطوة واحدة، الى الوراء. فقد كنت في غاية الشوق الى موطني.

لاشكّ في ان خطوة كهذه ستكون مجهدة. ففيها اثارة وتغيير ومقابلة الوجوه القديمة / الجديدة والعيش مرّة اخرى في شتاء نيوانفلند والشعور بالانتماء مرّة ثانية. إنّه الاجهاد المفرح!

والآن، وقد اصبحت مستعدّاً لمواجهة الاجهاد، سأعود الى منزلي

من دون تأخير...[1]

وهنا بعض الخطوات التي تنفع للتغلّب على الاجهاد، والتعب: اولاً - حدّد اسباب الاجهاد عندك. ذلك ان العوامل التي تسبّب الاجهاد لشخص ما ليست بالضرورة سبباً لإجهاد شخص آخر، كما ان العوامل التي تحمل الاجهاد الى احدهم في وقت معين قد لا تحمله الى الشخص نفسه في وقت آخر.

ان وظيفة ذات مواعيد صارمة، مثلا، قد تكون مصدر اجهاد مزعج بالنسبة الى احدهم، لكنها قد تكون حافزاً على النمو والازدهار بالنسبة الى آخر. واذا لقي مراهق صدّاً حقيقياً او خيالياً من صديق، فهذا قد يحطّمه نفسياً، في حين ينظر شخص بالغ الى الكلام نفسه كأفكار سطحية مضحكة.

يقول أحد الخبراء في هذا الشأن إنّ ما نسمّيه عامل اجهاد هو امر حيادي في ذاته، وان ردّ فعلنا عليه، القائم على معتقداتنا وقيمنا الذاتية، هو الذي يكسبه اثراً ايجابياً او سلبياً على حياتنا.

هب انك افقت من النوم صباحاً ونظرت الى ساعتك لتجد عقربيها يشيران الى الثامنة والدقيقة الخامسة والخمسين. هذا في ذاته يبقى بلا معنى الى ان تضفي عليه انت المعنى الذي تشاء. فاذا كان اليوم يوم عمل، وكان العمل يبدأ في التاسعة صباحاً وانت تأبى الوصول متأخّراً، فان الوقت ٨,٥٥ يصبح عامل اجهاد سلبياً، امّا اذا كان اليوم يوم عطلة، فقد يمنحك هذا الوقت (٨,٥٥) شعوراً بالكسل والراحة والرفاهية. وهكذا نرى

---

١ - مجلة المختار العدد ٤١ - عام ٨٢ ص ٣١.

ان العامل الخارجي كان واحداً في الحالين، وان طريقة النظر اليه قرآرت قيمته الايجابية او السلبية.

أما ما هي مصادر الاجهاد بشكل عامّ؟ فالجواب أنّها كالتالي:

الضغط المبذول للنجاح، النجاح نفسه، الصدام مع الاطفال والاصدقاء، التوقّعات غير العملية، الحاجة الى ارضاء عدد كبير من الناس، النوم القليل، هموم المال، عدم الثقة بالذات، صراع القيم، غياب الاهداف.

ثانياً ـ حاول، ان تعيد تنظيم امورك من جديد، عليك ان تسيطر على الطريقة التي تصرف بها الوقت، وتتجنّب بذل طاقة كبيرة على مسألة تافهة. ويقترح البعض ان تقوم برسم خطة ـ للسنوات الخمس المقبلة، وللسنة والشهر واليوم ـ تحدّد بموجبها الاعمال الكفيلة بتحقيق اهدافك.

ثالثاً ـ غيّر الظروف المحيطة بك.

وهذا يتمّ بوسائل مختلفة منها: الهروب ونقصد بذلك تغيير ظروف العمل، وليس الانسحاب من الحياة. وهذا هو فنّ التراجع من اجل تأمين جو آخر من شأنه تحقيق السلام الداخلي.

رابعاً ـ غيّر افكارك.

فكلّ انسان يمكنه التغلّب على الاجهاد، بواسطة السيطرة على آرائه وافكاره وميوله، وهذا ما يسمّيه البعض «اعادة التصنيف».

وقد يتطلّب الأمر التوسّل الى الايحاء، والهمس، والتخيّل. فعن طريق الأيحاء يمكنك اعادة الثقة بالذات وعن طريق الهمس يمكنك تسريب مواقف ايجابية حينما تجري الامور بخلاف ما تشتهي.

ان الناس يتكلّمون دائماً مع انفسهم حول انفسهم، فلماذا لا ينطق الانسان بالامور الحسنة.

امّا التخيّل فيعني القدرة على قبول قضايا الحياة المختلفة والمتنافرة. اننا احياناً نحتاج الى الابتعاد عن المشكلة عبر الطيران الى مناطق نائية بخيالنا المجنّح.. والانسان عندما يبتعد عن المشكلة فإنّه يكون اقدر على حلّها، اذ ينظر اليها من زاوية جديدة..

خامساً ـ تعزيز الامكانيات الروحية والجسدية فتعزيز القدرات طريقة اخرى للتغلّب على الأجهاد.

ان لدينا جميعاً وسائل نستعملها لمواجهة الاجهاد. ولكن اذا كنّا نعاني اعراض الاجهاد الجسدي، فلا يمكن التغلّب على هذه الاعراض بالوسائل العادية، بل علينا ابتكار وسائل جديدة. ويقترح بعضهم الوسائل الآتية:

* روحياً ـ اقامة الصلاة، وقراءة الدعاء.
* جسدياً: المشي. تشذيب اشجار الحديقة.
* نفسياً: عناق الاطفال. اطراء الزوجة (او الزوج).
* اجتماعياً: الاتّصال الهاتفي بصديق. الدعوة الى حفلة منزلية.
* ذهنياً: القراءة.
* الاستمتاع بجمال العالم المحيط. صرف عشر دقائق يومياً في التأمّل.

وينبغي على المرء ان يختار الوسيلة التي تضفي اتجاهاً جديداً على

حياته. فاذا كنت تلجأ عادة الى الرياضة الجسدية في حالات الاجهاد، فحاول ان تحلّ جدول كلمات متقاطعة. واذا كنت عادة تشاهد التلفزيون، فحاول الركض قليلاً.

ان التمرين يمكنك من كسر العادات القديمة وتبنّي طريق جديدة لمواجهة الاجهاد وضغوط الحياة اليومية. ولكن عليك التعرّف الى العوامل التي تسبّب لك الاجهاد والطرق التي تضغط بها عليك، كما عليك تكوين احتياط من الوسائل التي تعيد تنظيم نفسك بها وتغيّر ظروفك وافكارك وتعزّز امكاناتك. وستجد، مع الوقت، ان لديك وسائل افضل لمواجهة الاجهاد مكان الوسائل القديمة التي تعمّق جذور محنتك.

وخلاصة الكلام ان الإجهاد يجعل الفرد يشعر وكأنه مقيّد من غير ان يرى امامه منافذ للخلاص، والمطلوب ان نعرف ان لدينا امكانات عمل، واننا نحن الذين نخلق عالمنا الخاص بما نختاره.

وان الشعور بالاجهاد ينتج غالباً من سلوكنا المعتاد في ظروف معينة إلّا ان في امكاننا التغلّب على هذه العادات خلال فترة من الوقت اذا نحن بذلنا جهداً واعياً من اجل ذلك.

التخلّص من الكآبة

الكآبة، ليست في حقيقتها مرضاً عضوياً، إلّا في حالات نادرة، ولكنها مرض نفسي يمكن علاجه، والتخلّص منه، اذا احسنّا التصرّف مع انفسنا.. وقررنا مساعدة الذات.

ولكن قبل التحدّث عن الإقتراحات التي تساعد على التخلّص من الكآبة، لابدّ من الاشارة الى مقدار الخطورة التي تكمن فيها..

ان البعض يظنّ ان المرض الخطير هو المرض العضوي الذي يؤدّي الى الموت، أو شلل عضو معيّن، امّا ما يرتبط بالروح، والنفس فليس خطيراً لانه غير ظاهر بينما يؤكّد الخبراء على ان امراض النفس اكثر خطورة من امراض الجسد، فالكآبة مثلاً تحوّل معيشة الشخص الى جحيم لا يُطاق..

كما إنّها يمكن ان تدمّر حياته ايضاً والمشكلة في الكآبة إنّها حينما تصيب شخصاً فهي تؤدّي الى انشغال اقربائه بمرضه، مما يسبّب لهم ايضاً

موجات من الكآبة..

وبالرغم من ان التغييرات الاجتماعية الهائلة التي حصلت في السنوات العشرين الفائتة، كالتحوّل في ادوار النساء والرجال وتدفّق النساء الى العمل وشيوع الانتقال الجغرافي الذي يباعد بين الناس ويحرمهم حنان عائلاتهم وتشجيع اصدقائهم. هي من الاسباب الرئيسية في انتشار موجات الكآبة، إلّا انّ من الممكن التغلّب على الآثار السلبية لمثل هذه التغييرات، ومنعها من ان تدمّر حياة الانسان.

والسؤال هو كيف؟

ان الأمر قبل كلّ شيء يتطلّب رؤية سليمة للحياة والتزاماً بالقيم والمُثُل. فالإيمان يعالج كلّ المشاكل النفسية، ويقي من التخبّط في الحياة.. ولذلك جاء في قوله تعالى «أِلا بذكر الله تطمئنُّ القلوب» واي شيء مثل الإطمئنان يمكنه ان يجعل الحياة مشرقة؟

واليك فيما يلي الإقتراحات العملية:

اولاً ـ عندما تعتريك الكآبة، تحرّك في عمل ما، ذلك ان الجمود يغذّي الكآبة بينما الحركة تزيلها..

ان النصيحة التي يجب اسداؤها للذين يعانون من الكآبة، أو من هم في مجال التعرّض لها هو قوموا بعمل بنّاء.

فكلّما تكاسلتم زادت رغبتكم في الكسل. ولمحاربة الجمود ينصح برنز بتدوين برنامج عمل يومي من الصباح الى المساء. دوّنوا كلّ شيء بما فيه اوقات الاستحمام ووجبات الطعام. لانكم اذا كنتم تعانون الكآبة حقّاً

فستبدو المهمّات الصغيرة كبيرة في نظركم.

جزّئوا النشاطات المعقّدة الى خطوات صغيرة منفصلة، فتبدو لكم اكثر قابلية للحلّ.

واذا تبيّن لكم ان تحضير برنامج اليوم مشروع مستحيل، تشجّعوا بنظرية الدكتور برنز التي تقرّ بوجوب تقدّم الحركة على الحافز أحياناً. وهذا يعني أن عليكم ألّا تتوقّعوا الشعور بدافع الى الحركة لكي تتحرّكوا، لانكم اذا بقيتم فريسة الكآبة فلن تشعروا أبداً بدافع الى الحركة. وعوضاً عن ذلك عليكم ان تُعدّوا العدّة وتخطوا الخطوة الاولى وإن كنتم في حال نفسية غير ملائمة.

ثانياً ـ تجنّب المواد الضارة.

ان احد تحديدات القلق والاحباط هو فقد السيطرة على الذات. وهذا يفسّر لجوء الناس الى النيكوتين والكحول والكافيين والعقاقير. وهذه المواد الاصطناعية «تعين» بعضهم على استعادة بعض السيطرة. ولكن يجدر بك معرفة الآتي:

التدخين: احذره كلّياً. وأفضل ما تفعله من أجل صحّتك هو قطع التدخين اذا كنت من المدخّنين.

القهوة: الكثير من الكافيين يجعلك شديد العصبية والاثارة ويولّد لديك الصداع.

العقاقير والمخدّرات: لا تأخذها إلّا بناء على وصفة طبّية. والمواد الكيميائية التي تدخلها جسمك تولّد لديك وهماً بالسيطرة على نفسك، في

حين أن الامر ليس كذلك. والسيطرة الحقيقية تأتي بالجهد الذي نبذله، لا بالهروب.

ثالثاً ـ توسل بالعطاء، حبّ الآخرين من افضل الوسائل للتوصّل الى صحّة افضل.

ومن شأن العمل الطوعي والخدمة الاجتماعية وغيرهما من التصرّفات الودّية ـ كالتبضّع لأحد العجزة مثلا ـ ان تعطي نتائج علاجية. يقول الطبيب الذي يشرف على متطوّعين في مدينة نيويورك: «تجد أنك تملك الحنو والتفهّم، فتقول لنفسك: استطيع ان افعل شيئاً، فانا لست نكرة» والى ذلك فان الوحدة والابتعاد عن الناس سبب رئيس للكآبة.

رابعاً ـ مارس التمرين الرياضي بانتظام.

حاول تمرين جسمك ثلاث مرّات على الاقلّ في الاسبوع لمدّة عشرين دقيقة كلّ مرّة. واحرص على ايصال دقات قلبك الى ٧٥ في المائة من طاقتها القصوى. ولمعرفة الحدّ الاقصى، اطرح سنّك الفعلية من الرقم ٢٢٥، إذا كنت في الأربعين، فهذا يعني أن الحدّ الأقصى لديك هو ١٨٥ ضربة. ونسبة الـ ٧٥ في المائة من هذا الرقم هي ١٢٩. ولكن استشر طبيبك قبل الاقدام على التمرين المذكور، ثمّ أنجزه تدريجاً.

يعتقد العلماء أن التمارين الحيهوائية (ايروبيك) كالمشي والجري والسباحة وركوب الدرّاجة، تعزّز الثقة بالنفس وتزيد الاحساس بالعافية وتقوّي العزيمة. وهي اذ تساعد المرء على الاسترخاء تخفّف من التوتّر الذي يساهم في الكآبة.

تقول امرأة متزوّجة وأم لطفلين، تمارس رياضة الجري بانتظام لتحارب الكآبة، «اذا ركضت فانّي اشعر بتحسّن لمجرّد أنّي أنجز أمراً ما. ومهما يكن بؤسي كبيراً قبل الجري فإنّه يزول بعده وأشعر بالتحسّن».

خامساً ـ اجعل الفرح جزءاً من حياتك.

ان كثيراً من الاشخاص المصابين بالكآبة يتخلّون عن التسليات التي تمنحهم متعة مما يزيد الامور تعقيداً.

لتغيير نمط حياتكم ضمّنوا برنامجكم اليومي نشاطات مبهجة. ركّزوا على التفاعل الاجتماعي وخصوصاً اللقاءات مع الاصدقاء والمشاريع التي تشعركم بكفاياتكم ـ كأن تبرعوا في مهارة جديدة ـ واحداث ممتعة كتناول الطعام خارجاً أو الذهاب الى المحافل الدينية والاجتماعية وحاولوا الابتسام أيضاً.

فقد اظهرت الدراسات الواسعة ان تصرّفنا يقولب عواطفنا، ان كنتم تشعرون بالقنوط فلا تجرّوا أرجلكم بل سيروا بنشاط. لا تجلسوا مترهّلين بل منتصبين. لا تعبسوا بل ابتسموا. فالمحاولة وحدها قد تنقلكم الى مزاج جيد. ذلك ان: «التعابير والاوضاع والحركات التي تنمّ عن الفرح تشعركم بالسعادة».

سادساً ـ اهتمّ بالنظام الغذائي

احتفظ بوزن طبيعي، ولا تجعل الشحم الذي تتناوله يتجاوز ٣٠ في المائة من الوحدات الحرارية الغذائية. وتناول، ما امكن، الحبوب والخبز عوض الشحم والمواد السكرية. وكن معتدلاً في تناول الملح. ولا تنسَ أن تأكل فطوراً حقيقياً.

سابعاً ـ تعرّض للنور.

في الحديث الشريف «لا اسراف في الضياء» فالنور الجيد يزيد النفس اشراقاً..

وقد اظهرت الابحاث ان التعرّض للضوء، سواء أكان من الشمس أم من وسائل اصطناعية، يساعد في الشفاء من الكآبة الموسمية التي تصيب قلّة من الناس. وكشف اختصاصيون، أن اجهزة ضوئية ساطعة خاصة قد تكون مفيدة، لكنها يجب ان تستعمل في اعتدال.

ويمكنكم ان تدخلوا مزيداً من الضوء الى منزلكم بإحلال جوٍّ اكثر اشراقاً داخله. وباختياركم نشاطاً خارجياً تمارسونه خلال النهار، كالمشي أو الجري، تحصلون على ضوء طبيعي خلال فترة معينة يومياً.

كانت هنالك امرأة، وهي كاتبة ناجحة حرصت على سكنى الاماكن المشرقة. وذات شتاء اضطرّت الى العمل في منطقة غائمة كالحة على الدوام. فطغى عليها الكسل ولم تستطع انجاز مشْروع كتاب. وكانت تعاني اضطراباً عاطفياً موسمياً هو كآبة ناتجة من حساسية تجاه الضوء يتزامن فيها هبوط المزاج مع اشهر الشتاء المظلمة.

وعندما زادت من النور في بيتها ومحل عملها تغيّر حالها الى الافضل.

ثامناً ـ احصل على قسطك من الرحة.

وافضل طريقة لتجنّب الارهاق تتمّ عبر تجديد طاقتك، واذا كنت من اولئك المدمنين على العمل، فإنك تعرّض نفسك للخطر ما لم تلجأ الى الراحة الضرورية.

الفهرست